



Poulet à l'ail acidulé

avec couscous et sauce tahini-ranch

Repas futé 25 minutes

🔄 Changer
🔄 Changer
🔄 Doubler

👉 Protéine personnalisable
+ Ajouter
🔄 Changer
ou
🔄 x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Hauts de cuisse de poulet ⁺ 280 g | 560 g
 Tofu 1 | 2
 Poirtrines de poulet ⁺ 4 | 8



- Poirtrines de poulet ⁺
2 | 4
- Couscous
½ tasse | 1 tasse
- Tomate
1 | 2
- Bébés épinards
56 g | 113 g
- Sauce tahini
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Gousses d'ail
1 | 2
- Citron
1 | 2
- Ciboulette
7 g | 14 g
- Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le poulet

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :**
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

🔄 **Changer** | Tofu

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner, puis couvrir et continuer à poêler de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si le poulet commence à brûler.)

2



Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, ¼ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Préparer les sauces

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** de la **sauce tahini** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** de la **ciboulette**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre sauce tahini-ranch.)
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette au citron.)

5



Assembler le couscous et la salade

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** de la **ciboulette**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette au citron**, ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **couscous** et la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Arroser d'**un filet de sauce tahini-ranch**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

1 | Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**.

1 | Cuire le tofu

🔄 **Changer** | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**. Cuire le **tofu** de 3 à 4 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner et poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

1 | Cuire le poulet

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poitrines de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

6 | Terminer et servir

🔄 **Changer** | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrines de poulet**.

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.