



Bols de poulet à la marocaine

avec sauce aux figes et salade de couscous

15 minutes

Changer



Poitrines de poulet *
2 | 4

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](https://www.hellofresh.ca)



Filets de poitrine de poulet *
310 g | 620 g



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Jeunes épinards
28 g | 56 g



Canneberges séchées
28 g | 56 g



Tartinade de figes
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices marocain
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.

Essentiels à avoir à la maison | Sel et poivre, beurre non salé, huile

Matériel | Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, essuie-tout

1



Préparer le couscous

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre**, **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**, **2/3 tasse** (1 1/3 tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Lorsque le mélange bouillira, retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Ajouter les **carottes** et les **canneberges séchées** sur le **couscous**, puis couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette, puis bien mélanger.

2



Préparer et cuire le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices marocain**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**.
- Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**.

3



Glacer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter la **tartinade de figes**, **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau** et le **reste** du **bouillon en poudre**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **tartinade de figes** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.

4



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **épinards** et mélanger.
- Répartir le **couscous** et le **poulet** dans les bols.
- Napper le **poulet** de la **sauce restant** dans la poêle.

* 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.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Préparer et cuire le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) de large. Les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **filets de poitrines de poulet**.