



# Hauts de cuisses de poulet glacés au miel et au harissa

avec couscous aux amandes et sauce à l'ail

Épicé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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)

↻ Changer



Poitrines de poulet  
2 | 4

↻ Changer



Tofu  
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g



Couscous  
½ tasse | 1 tasse



Petites tomates  
113 g | 227 g



Jeunes épinards  
56 g | 113 g



Citron  
1 | 1



Gousses d'ail  
1 | 2



Amandes, tranchées  
28 g | 28 g



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Miel  
1 | 2



Mélange d'épices façon harissa  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2

**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



### Griller les amandes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :**
  - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
  - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Ajouter les **amandes** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.
- Régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).

4



### Saisir le poulet

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

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Chauffer une poêle moyenne allant au four (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer du feu, puis napper le **poulet** du **mélange miel-harissa**. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

2



### Préparer

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, combiner le **miel** et le **mélange d'épices façon harissa**.

3



### Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **zeste de citron**, le **concentré de bouillon**, **⅓ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **épinards**, puis remuer jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

5



### Griller le poulet et préparer la sauce à l'ail

- Disposer les **tomates** autour du **poulet** dans la poêle. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer le poulet et les tomates avec précaution dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Arroser les **tomates** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 9 min, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **mayonnaise**, l'**ail**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette, puis ajouter les **amandes grillées**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **poulet**, de **tomates** et de la **sauce restant** dans la poêle.
- Arroser d'**un filet** de **sauce à l'ail**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier** de **citron**, si désiré.

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.

### 4 | Saisir le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les saisir de la même façon que la recette vous indique de saisir les **hauts de cuisse de poulet**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 12 à 14 min.

### 4 | Saisir 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 et cuire le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire le **poulet**, en diminuant le temps de cuisson au four à 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

\* 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.