



Bols de couscous et de pois chiches assaisonnés

avec sauce au citron et au tahini

Végé

35 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)

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Poitrines de poulet x2
4 | 8



Pois chiches
1 | 2



Couscous perlé
¾ tasse | 1 ½ tasse



Patate douce
2 | 4



Courgette
1 | 2



Citron
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Feta, émietté
½ tasse | 1 tasse



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



Sauce tahini
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Commencer la préparation et rôtir les pois chiches

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout. Retirer les peaux de **pois chiches** détachées.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pois chiches** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 22 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient dorés et croustillants.

4



Cuire le couscous et terminer la préparation

- Ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce tahini**, la **mayonnaise** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

• 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).

2



Faire bouillir l'eau et préparer les légumes

- Pendant que les **pois chiches** rôtissent, ajouter dans une casserole moyenne **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).

5



Assembler le couscous

- Égoutter le **couscous**, puis le remettre dans la casserole, hors du feu.
- Ajouter la **tartinade à l'ail**, le **zeste de citron** et la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que la **tartinade à l'ail** fonde.
- Ajouter les **légumes rôtis**. Bien mélanger.

3



Rôtir les légumes

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Poitrines de poulet x2**

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 portions) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

6



Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Poitrines de poulet x2**

- Répartir le **couscous** dans les bols.
- Garnir de **pois chiches** croustillants.
- Arroser d'un **filet** de **sauce citron-tahini**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** du **persil**.
- 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.

3 | Rôtir les légumes et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que les **légumes** rôtissent. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Retirer du feu.

3 | Rôtir les légumes et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet x2**

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que les **légumes** rôtissent. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le poulet. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle, cuire en 2 étapes, au besoin) Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Retirer du feu.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols de **poulet**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet x2**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols de **poulet**.