

Bols de poulet façon shawarma au four

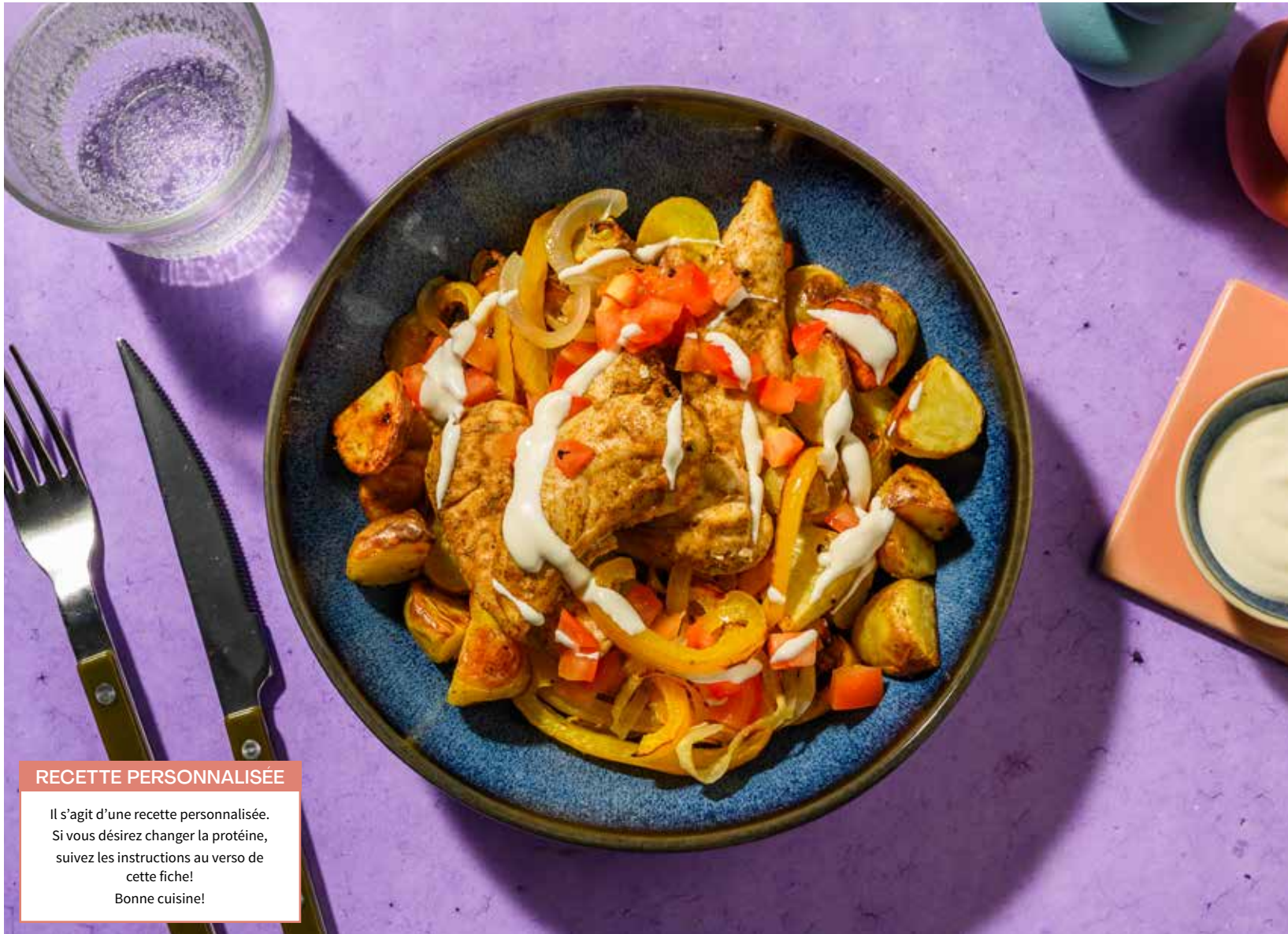
avec pommes de terre citronnées rôties

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Mélange d'épices shawarma



Purée d'ail



Pomme de terre à chair jaune



Mayonnaise



Poivron



Tomate Roma



Citron



Sel d'ail



Oignon jaune

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, 2 petits bols, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet*	310 g	620 g
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Poivron	1	2
Tomate Roma	1	2
Citron	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon jaune	1	2
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

• 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.

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.



Rôtir les pommes de terre

- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis assaisonner du **zeste de citron** et de la **moitié** du **sel d'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer la sauce à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et le **reste** de la **purée d'ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Couper l'**oignon** en deux, le peler, puis le couper en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices shawarma** et du **reste** du **sel d'ail**.



Assaisonner les tomates

- Dans un bol moyen, fouetter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Rôtir les légumes et le poulet

- Sur une moitié d'une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **oignons** et les **poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de la **moitié** de la **purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **légumes**, ajouter le **poulet**. Arroser le **poulet** d'**un filet** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **filets**.



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes** et les **légumes** dans les bols.
- Garnir de **poulet** et de **tomates**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.