



Bols de poulet assaisonné au four avec pommes de terre citronnées rôties

30 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 poulet
340 g | 680 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
1 | 2



Citron
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Oignon, en tranches
56 g | 113 g

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



Rôtir les pommes de terre

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

- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes de terre** 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 de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

- 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).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Assaisonner du **mélange d'épices shawarma** et du **reste** du **sel d'ail**.

3



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** 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**.

4



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.

5



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.

6



Terminer et servir

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

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

2 | Préparer

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir **chaque poitrine de poulet** comme un livre, puis assaisonner et cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **filets 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.



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