

Bols de poulet au four style shawarma

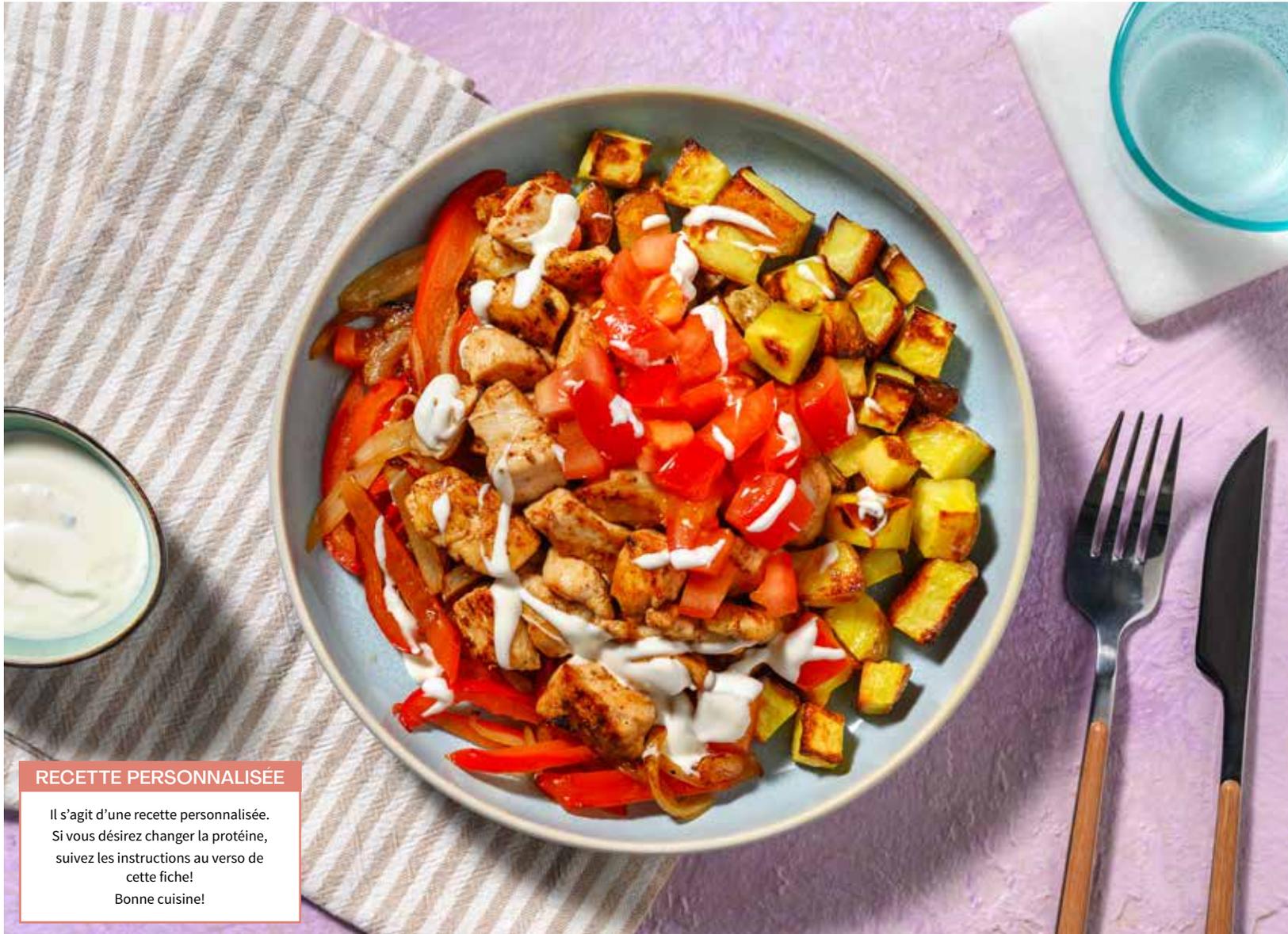
avec pommes de terre citronnées rôties

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!



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

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, petit bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrine de poulet en dés*	310 g	620 g
Poitrines de poulet	2	4
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	160 g	320 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Citron	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon jaune	113 g	226 g
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.



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

1



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 saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et parsemer du **zeste de citron**. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **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.)

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.

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières 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**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en dés de 5 cm (2 po). Les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **poitrine de poulet en dés**.

5



Assaisonner les tomates

- Fouetter dans un bol moyen **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.

3



Cuire les légumes et le poulet

- Sur la 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**, puis ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- 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**.

6



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!