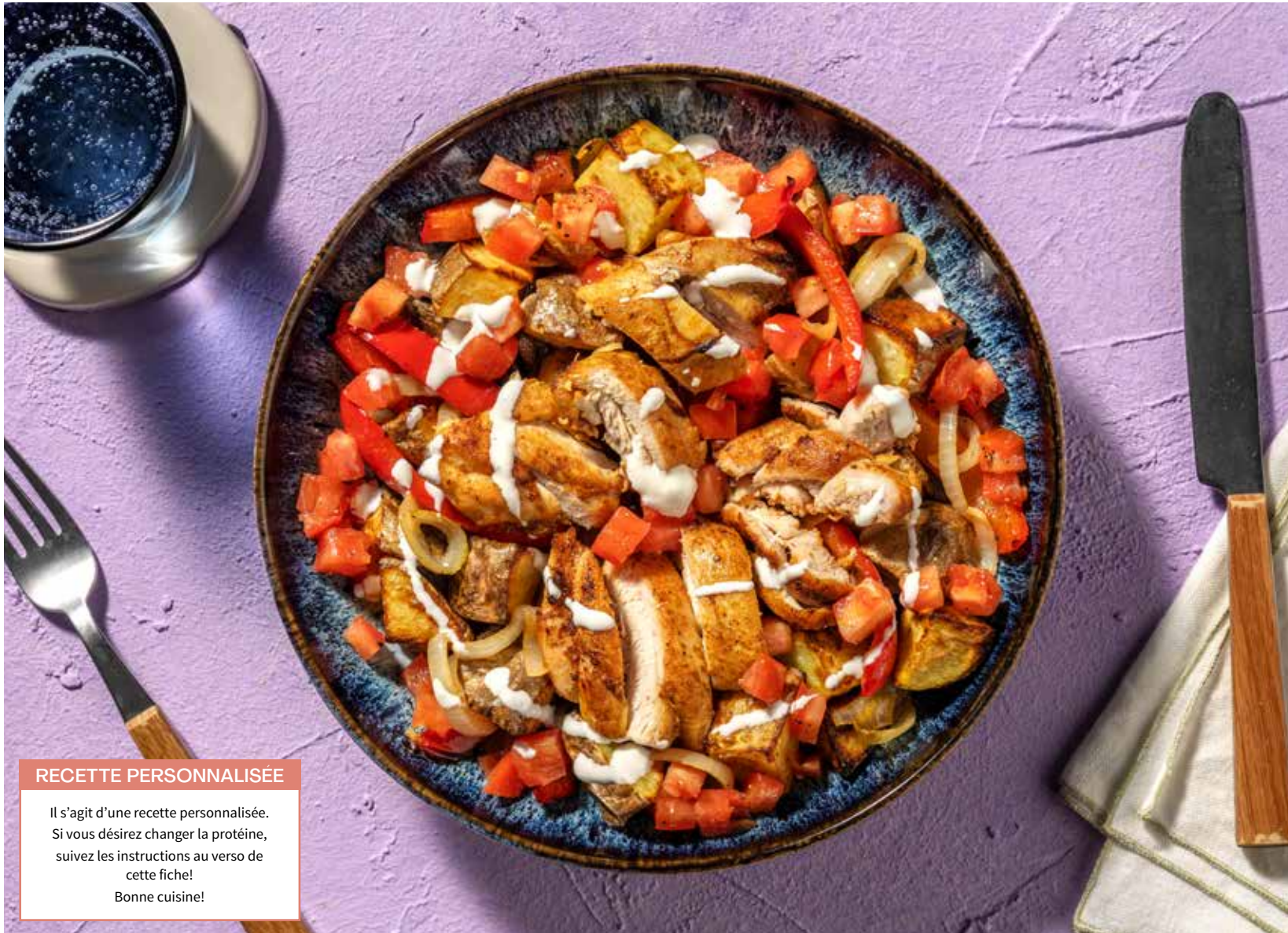


Bols de poulet façon shawarma

avec pommes de terre citronnées rôties

Rapido

25 minutes



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!



Hauts de cuisse
de poulet



Poitrines de poulet



Mélange d'épices
shawarma



Purée d'ail



Pomme de terre
Russet



Mayonnaise



Poivron



Tomate Roma



Citron



Sel d'ail



Oignon jaune

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, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 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 Russet	460 g	920 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	80 g	160 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.



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**.

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



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.



Cuire les légumes et le poulet

- Sur 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. Réserver.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**.
- 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**.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- 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!