

Poulet rôti au harissa

avec pilaf de boulgour aux tomates et sauce au yogourt à la menthe

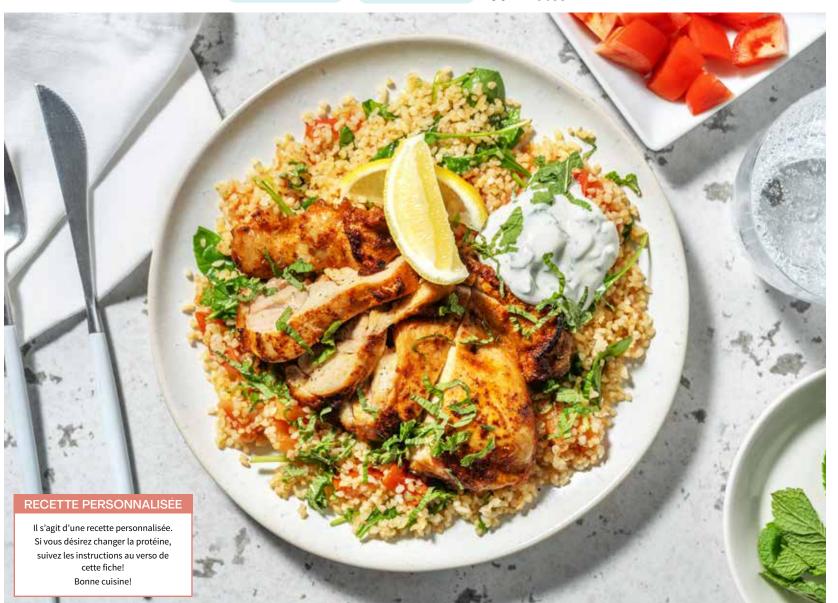


Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes





Hauts de cuisse de poulet



Boulgour





Mélange d'épices façon harissa



Tomate Roma



Bébés épinards





Yogourt grec



Gousses d'ail



Menthe



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR BOULGOUR

D'abord

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

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) • Moyen: 1/2 c. à thé (1 c. à thé) • Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)
- Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	9				
	2 personnes	4 personnes			
Hauts de cuisse de poulet •	280 g	560 g			
Poitrines de poulet	2	4			
Boulgour	½ tasse	1 tasse			
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe			
Tomate Roma	190 g	380 g			
Bébés épinards	56 g	113 g			
Yogourt grec	100 ml	200 ml			
Menthe	7 g	7 g			
Gousses d'ail	2	4			
Citron	1/2	1			
Concentré de bouillon de poulet	1	2			
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
- 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.

Allergenes

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.



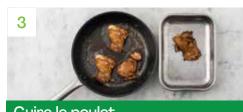
Commencer le pilaf

- · Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Couper les tomates en morceaux de 1,25 cm $(\frac{1}{2} po)$.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moven-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis les tomates. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** soient très tendres et commencent à éclater.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Cuire le pilaf

- Dans la casserole contenant les tomates, ajouter le concentré de bouillon, ²/₃ tasse (1 tasse) d'eau et 1/2 c. à thé (1 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**. Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, poivrer, puis assaisonner du mélange d'épices façon harissa.
- Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis le poulet. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

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



Préparer et mélanger la sauce au yogourt à la menthe

- Entre-temps, hacher grossièrement les épinards.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher finement la menthe.
- Dans un petit bol, ajouter le yogourt, le zeste de citron, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de jus de citron, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'eau, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de menthe et ½ c. à thé d'ail. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- Saler et poivrer, au goût, puis bien mélanger. (CONSEIL: Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre pour obtenir une sauce plus équilibrée.)



Terminer le pilaf

- Dans la casserole contenant le pilaf, ajouter les épinards. Saler et poivrer, au goût.
- Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les épinards tombent.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le pilaf de boulgour aux tomates dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Couronner d'un soupcon de sauce au yogourt à la menthe.
- Parsemer du reste de la menthe, si désiré.
- Arroser du jus d'un quartier de citron, si désiré.

Le souper, c'est réglé!