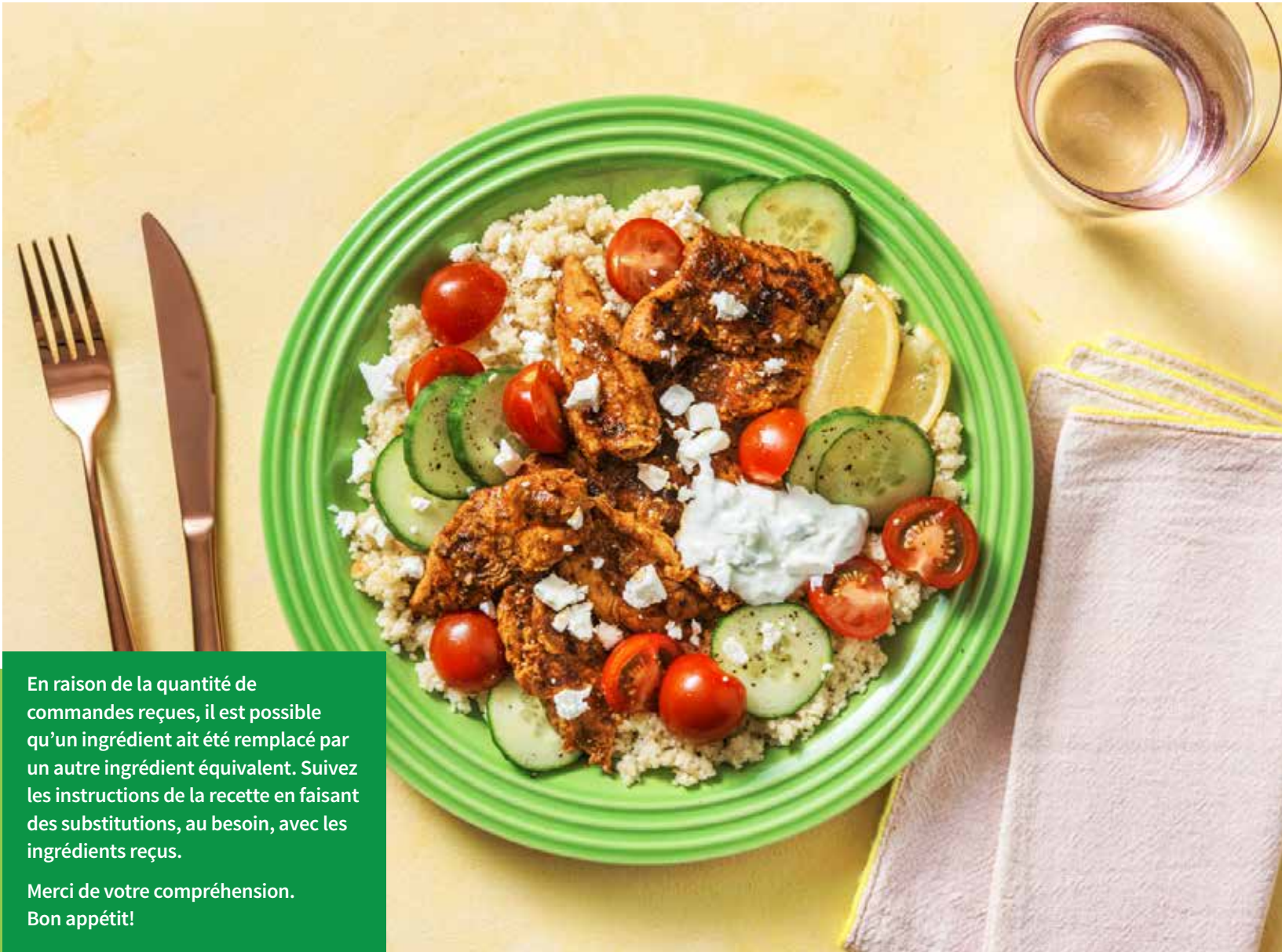


Filets de poulet épicés harissa-abricot avec couscous aux herbes, tzatziki et feta

20 min

Épicée

20 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Filets de poulet



Couscous



Confiture d'abricots



Pâte harissa



Mini concombre



Concentré de bouillon de poulet



Fromage feta



Yogourt grec



Sel d'ail



Tomates cerises



Citron

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Épicé : 1 c. à table

Sortir

Plaque à cuisson, râpe, papier d'aluminium, tasses à mesurer, essuie-tout, microplane/zesteur, petit bol, cuillères à mesurer, casserole moyenne

Ingrédients

| | 2 pers | 4 pers |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Filets de poulet | 340 g | 680 g |
| Couscous | ½ tasse | 1 tasse |
| Confiture d'abricots | 2 c. à table | 4 c. à table |
| Pâte harissa 🌶️ | 1 c. à table | 2 c. à table |
| Mini concombre | 132 g | 264 g |
| Concentré de bouillon de poulet | 1 | 2 |
| Fromage feta | 28 g | 56 g |
| Yogourt grec | 100 g | 200 g |
| Sel d'ail | ½ c. à table | 1 c. à table |
| Tomates cerises | 113 g | 227 g |
| Citron | 1 | 2 |
| Beurre non salé* | 1 c. à table | 2 c. à table |
| Sucre* | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Huile* | | |

Sel et poivre*

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Griller le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le poulet de **1 c. à table d'huile** et **2 c. à thé de pâte harissa** (doubler toutes les quantités pour 4 pers). (NOTE : se référer au guide pour le niveau d'épice.) Assaisonner de **la moitié du sel d'ail**, puis **poivrer**. Griller au **centre** du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 8 à 10 min.** Une fois cuit, badigeonner le **poulet** de **confiture d'abricots** en le laissant sur la plaque à cuisson.



Faire les tzatziki

Égoutter le **liquide** du **concombre râpé**. Dans le bol de **concombre égoutté**, ajouter le **yogourt**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers) et le **reste** de **sel d'ail**. **Poivrer**. Bien mélanger.



Préparation

Râper **la moitié** du **concombre** dans un petit bol. Saupoudrer de **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers). Trancher **le reste** du **concombre** en rondelles. Couper les **tomates cerises** en deux. Zester, puis presser **la moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Finir et servir

Séparer les grains de **couscous** à la fourchette. **Poivrer**. Répartir le couscous dans les bols. Garnir de **poulet**, de **tomates** et de **concombre tranché**. Saupoudrer de **feta** et couronner de **tzatziki**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!



Cuire le couscous

Dans une casserole moyenne, ajouter **⅔ tasse d'eau**, **1 c. à table de beurre** (doubler l'eau et le beurre pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque le **liquide** bout, retirer la poêle du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer, 5 min.