

# Filets de poulet grillés au harissa

avec boulgour aux légumes et sauce au yogourt à l'ail et au citron

Grillade

35 minutes



Filets de poulet



Mélange d'épices harissa



Gousses d'ail



Mini concombre



Poivron



Citron



Yogourt grec



Mélange d'épices aneth et ail



Boulogour

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

*Cet assaisonnement au piment parfumé est couramment utilisé dans la cuisine nord-africaine!*

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

**Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 (doubler pour 4 pers.) :**

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Mini concombre	66 g	132 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	2
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 minutes 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



## Faire cuire le boullgour

Ajouter dans une casserole moyenne le **mélange d'épices aneth et ail**, **¾ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **boullgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu. Laisser reposer de 15 à 16 min ou jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains** à la fourchette.



## Préparer et faire la sauce au yogourt

Entre-temps, couper les **poivrons** en quatre, sur la longueur, puis les évider. Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, le **zeste de citron**, **2 c. à thé de jus de citron**, **3 c. à soupe d'eau**, **½ c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.) et **½ c. à thé d'ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) (CONSEIL : Ajouter plus d'eau, 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée!) **Salier et poivrer**, au goût, puis bien mélanger. Réserver. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) et le **mélange d'épices harissa**. **Salier et poivrer**, puis retourner le **poulet** pour l'enrober.



## Faire griller les légumes

Ajouter les **poivrons** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) dans un bol moyen. **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer les **poivrons** d'un côté du grill. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 6 à 8 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en retournant une fois.



## Faire griller le poulet

Lorsque les **poivrons** arrivent à mi-cuisson, disposer le **poulet** de l'autre côté du grill. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, en retournant une fois\*\*.



## Terminer le boullgour

Couper les **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Ajouter les **poivrons**, les **concombres**, le **reste de l'ail**, **1 c. à soupe d'huile** et **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler les quant. pour 4 pers.) à la casserole contenant le **boullgour**. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Terminer et servir

Répartir le **boullgour** dans les assiettes. Garnir de **poulet**. Arroser d'**un filet de yogourt à l'ail et au citron**.

## Le souper, c'est réglé!