

Filets de poulet grillés au harissa

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

Barbecue

35 minutes



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



Filets de poulet



Mélange d'épices façon harissa



Gousses d'ail



Mini concombre



Poivron



Citron



Yogourt grec



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Boulgour

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement 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 230 °C (400 °F) à feu moyen.

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 :

- Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
- Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Relevé : ½ c. à thé (1 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 façon 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 à l'ail et à l'aneth	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

** 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Cuire le boullgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, ¾ tasse (1 ½ tasse) d'**eau** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. 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, 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

- Entre-temps, couper le **poivron** en quartiers, sur la longueur, puis évider.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser le **citron**.
- Hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, le **zeste de citron**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et ½ c. à thé (1 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) (**CONSEIL** : Ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à ce que le mélange soit suffisamment liquide pour être versé en filet!) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **mélange d'épices façon harissa**. **Saler** et **poivrer**, puis retourner le **poulet** pour l'enrober.



Griller les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter les **poivrons** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **poivrons** sur un côté de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 6 à 8 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.



Griller le poulet

- À la mi-cuisson des **poivrons**, disposer le **poulet** sur l'autre côté de la grille du barbecue.
- Refermer le couvercle et griller de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer le boullgour

- Couper les **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans la casserole contenant le **boullgour**, ajouter les **poivrons**, les **concombres**, le **reste de l'ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!