

Galettes de poulet aux épices shawarma

avec salade d'épinards et couscous

Repas futé

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poulet haché



Double poulet haché



Couscous



Radis



Échalote



Bébés épinards



Persil



Gousses d'ail



Amandes, tranchées



Mayonnaise



Vinaigre de vin rouge



Mélange d'épices shawarma



Bouillon de poulet en poudre

D'abord

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

Bol moyen, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Double poulet haché*	500 g	1000 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Radis	3	6
Échalote	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Gousses d'ail	1	2
Amandes, tranchées	14 g	28 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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).

• 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.



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



1 Préparer

- Trancher finement les **radis**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher finement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



4 Cuire les galettes

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **poulet**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de l'**ail**, le **reste** du **bouillon de poulet en poudre**, le **reste** des **échalotes** et le **reste** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. (**CONSEIL** : Il est recommandé de porter des gants, car le mélange sera un peu humide.)
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) **d'un diamètre de 5 cm** (2 po).
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire à couvert de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.

Si vous avez choisi le double poulet haché, ajoutez **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange de poulet**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange pour 4 pers.) Former **8 galettes d'un diamètre de 5 cm** (2 po) (16 galettes pour 4 pers.). Au besoin, cuire les **galettes** en plusieurs étapes.



2 Mariner les radis et griller les amandes

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Ajouter les **radis**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié** des **amandes** à la poêle sèche (toute la qté pour 4 pers.).
- Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



5 Préparer la sauce à l'ail

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **persil** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **marinade**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Cuire le couscous

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** des **échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient dorées et qu'elles commencent à ramollir.
- Ajouter la **moitié** du **bouillon de poulet en poudre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices shawarma** et **⅓ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



6 Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Dans le bol contenant les **radis**, ajouter les **épinards**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **couscous**, la **salade** et le **poulet** dans les bols.
- Napper de **sauce à l'ail**.
- Parsemer d'**amandes**.

Le souper, c'est réglé!