

Poulet au citron à la grecque

avec couscous aux légumes rôtis et feta

Familiale

30 à 40 minutes



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



Poitrines de poulet



Couscous



Courgette



Poivron



Citron



Feta, émietté



Concentré de bouillon de poulet



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût d'un couscous aux légumes rôtis, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de citron!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 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 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.



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Rôtir le poulet

- Lorsque les **légumes** sur la plaque à cuisson auront grillé pendant 5 min, les retirer du four avec précaution. Répartir les **légumes** vers les extrémités de la plaque à cuisson, puis disposer le **poulet** au centre.
- Continuer à rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four.)



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 17 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire et assembler le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **⅔ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **concentré de bouillon**. 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.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette, puis ajouter les **légumes rôtis**, le **zeste de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



Saisir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **couscous aux légumes rôtis** et le **poulet** dans les assiettes.
- Parsemer de **feta**. Arroser du **jus de cuisson restant** sur la plaque.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!