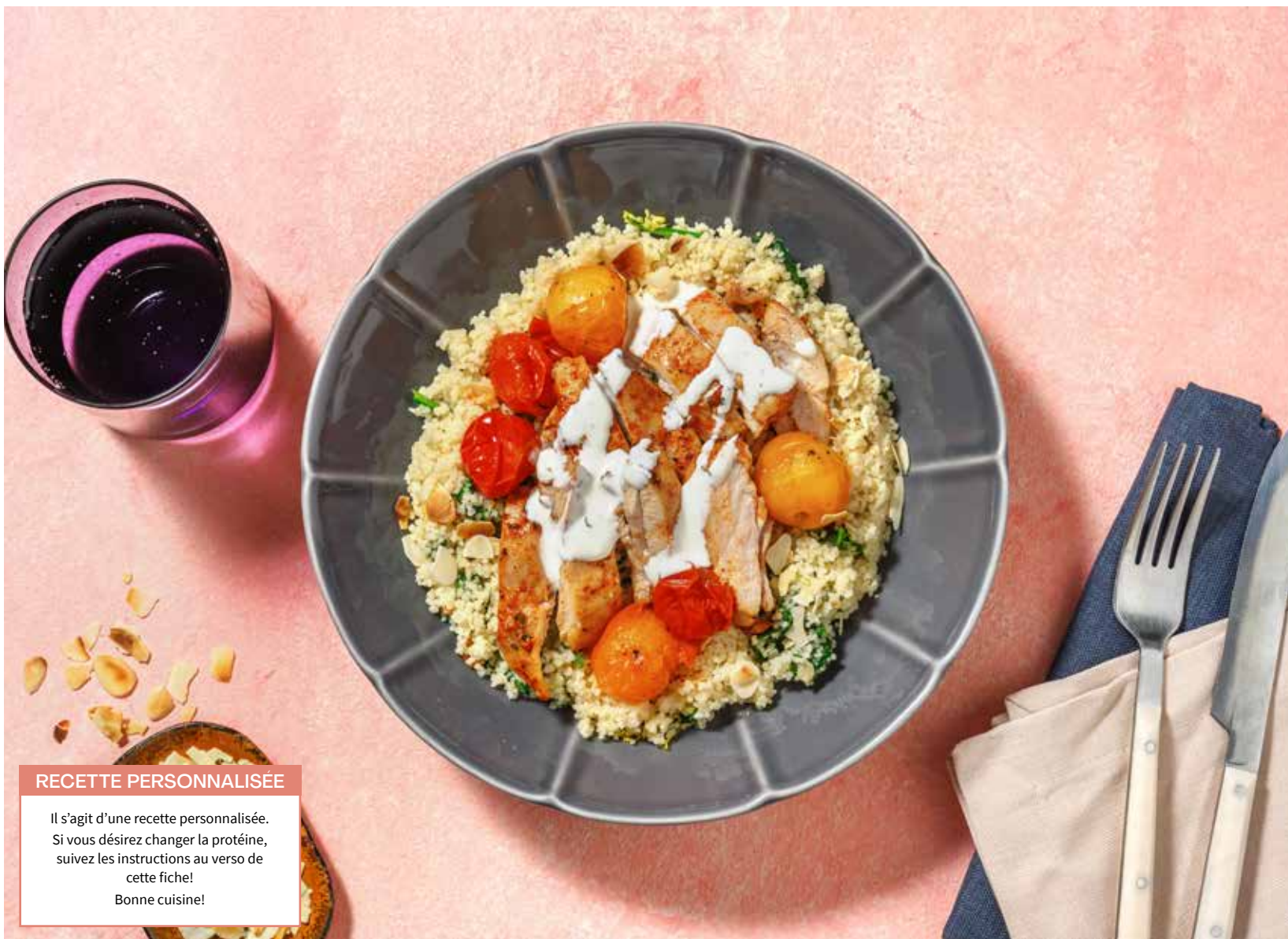


Hauts de cuisses de poulet glacés au miel et au harissa

avec couscous aux amandes et sauce à l'ail

Découverte

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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

Bonne cuisine!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Couscous



Petites tomates anciennes



Bébés épinards



Citron



Gousses d'ail



Amandes, tranchées



Mayonnaise



Miel



Mélange d'épices harissa



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la qté d'ail à l'étape 5 (doubler la qté pour 4 pers.) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Bol moyen, poêle antiadhésive moyenne, poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, 2 petits bols, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Couscous	½ tasse	1 tasse
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Citron	1	1
Gousses d'ail	2	4
Amandes, tranchées	28 g	28 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	¼ 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.



Préparer

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, combiner le **miel** et le **mélange d'épices harissa**.
- Dans un autre petit bol, ajouter les **tomates** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.



Griller le poulet et les tomates

- Disposer les **tomates** autour du **poulet** dans la poêle. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer avec précaution le poulet et les tomates dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Griller au **centre** du four de 7 à 8 min, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **zeste de citron**, le **concentré de bouillon**, **⅔ tasse** d'**eau**, **1 c. à soupe** de **beurre** et **⅛ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **épinards**, puis remuer jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



Griller les amandes et faire la sauce

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.
- Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise**, **2 c. à thé** de **jus de citron**, **⅛ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et l'**ail** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail). **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Saisir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Chauffer une poêle moyenne allant au four (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis napper le **poulet** du **mélange de harissa et de miel**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette et incorporer les **amandes**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **poulet**, de **tomates** et de la **sauce restante** dans la poêle.
- Arroser d'**un filet** de **sauce à l'ail**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!