



POULET ÉPICÉ À LA HARISSA

avec purée de pois chiches et crème persillée au citron

ÉPICÉ

PRONTO



BONJOUR HARISSA

D'origine tunisienne, cette pâte de piments forts se retrouve dans une foule de plats différents

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 502



Poitrines de poulet



Pois chiches



Courge musquée, en cubes



Oignon rouge, haché



Ail



Harissa



Miel



Cumin



Citron



Persil



Yogourt grec

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Pinceau en silicone
- Presse-ail
- Zesteur
- Grande poêle antiadhésive
- Petit bols (2)
- Essuie-tout
- Papier parchemin
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Presse-purée

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Poitrines de poulet 340 g | 680 g
- Pois chiches 1 boîte | 2 boîtes
- Courge musquée, en cubes 340 g | 680 g
- Oignon rouge, hach'e 56 g | 113 g
- Ail 10 g | 20 g
- Harissa 1 c. à table | 2 c. à table
- Miel 1 c. à table | 2 c. à table
- Cumin 1 c. à thé | 2 c. à thé
- Citron 1 | 2
- Persil 10 g | 20 g
- Yogourt grec 2 100 g | 200 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 74°C/165°F



BON DÉPART

Préchauffez votre four à **425°F** (pour griller la courge et terminer la cuisson du poulet). Commencez la préparation lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LA COURGE

Laver et sécher tous les aliments.*

Sur une plaque à cuisson, arroser la courge d'un filet d'huile. Saler et poivrer. Rôtir au centre du four, en remuant à la mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elle soit brun doré et tendre, de 20 à 22 min.



4 PRÉPARER LA PURÉE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter un autre filet d'huile, puis les oignons. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter l'ail, le cumin, ½ tasse d'eau (doubler pour 4 pers) et les pois chiches avec leur liquide. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les pois chiches soient chauds, de 6 à 8 min.



2 SAISIR LE POULET

Entre-temps, dans un petit bol, combiner la harissa et 1 c. à table de miel (doubler pour 4 pers). Réserver. Sécher le poulet avec un essuie-tout. Saler et poivrer. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un filet d'huile, puis le poulet. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 min par côté. Retirer du feu et transférer le poulet sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.



5 FINIR LA PURÉE

Retirer du feu. À l'aide d'un presse-purée, écraser les pois chiches jusqu'à l'obtention d'une purée grossière. Incorporer la courge, le zeste de citron, la moitié du persil et 1 c. à table de jus de citron (doubler pour 4 pers). Saler et poivrer. (ASTUCE: goûtez et ajoutez du jus de citron, 1 c. à thé à la fois, si vous préférez une purée plus acidulée.)



3 CUIRE LE POULET

Badigeonner le dessus du poulet du mélange de harissa. Rôtir au centre du four jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit, de 12 à 14 min. (ASTUCE: cuire chaque morceau à une température interne minimale de 74°C/165°F.***) Entre-temps, émincer ou presser l'ail. Zester puis presser le citron. Hacher grossièrement le persil.



6 FINIR ET SERVIR

Dans un petit bol, combiner le yogourt, le reste du persil et 1 c. à table de jus de citron (doubler pour 4 pers). Répartir le poulet à la harissa et la purée de pois chiches dans les assiettes. Garnir d'une touche de crème persillée au citron.

DÉLICIEUX!

La purée de pois chiches est un excellent substitut aux pommes de terre!