



Bols de poulet à la marocaine

avec sauce aux figes et salade de couscous

Rapido-presto

15 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



- Filets de poitrines de poulet^{*}
340 g | 680 g
- Couscous
½ tasse | 1 tasse
- Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Carotte, en julienne
56 g | 113 g
- Bébés épinards
28 g | 56 g
- Canneberges séchées
¼ tasse | ½ tasse
- Tartina de figes
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Mélange d'épices marocain
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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.

1



Préparer le couscous

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre**, **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**, **2/3 tasse** (1 1/3 tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Lorsque le **mélange de bouillon** bouillira, retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Ajouter les **carottes** et les **canneberges séchées** sur le **couscous**, puis couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette, puis bien mélanger.

4



Terminer et servir

- Ajouter les **épinards** au **couscous** et mélanger.
- Répartir le **couscous** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de la **sauce restant** dans la poêle.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Préparer et cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices marocain**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**.
- Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**.

3



Glacer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter la **tartinade de figes**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et le **reste du bouillon en poudre**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **tartinade de figes** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Préparer et cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur, puis les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **filets de poitrines de poulet**.



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