

Salade de poulet et couscous à la grecque

avec crème au citron

Rapido

25 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!



Cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth



Citron



Couscous



Tomate Roma



Bébés épinards



Olives mélangées



Feta, émietté



Sel d'ail



Crème sure

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Une combinaison d'olives Kalamata et d'olives vertes débordante de goût!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	3
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Citron	1	2
Couscous	½ tasse	1 tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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). 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.

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

[f](#) [i](#) [t](#) [@HelloFreshCA](#)



Cuire le couscous

- Réserver un grand bol au frigo pour refroidir.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 c. à soupe de beurre**, **¾ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.) et la **moitié du sel d'ail**. **Poivrer**, au goût. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



Préparer et mélanger la crème au citron

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter les **olives**, en réservant la **saumure**, et les hacher grossièrement.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un autre petit bol, ajouter la **crème sure**, **1 c. à thé d'eau**, **½ c. à thé de jus de citron**, **½ c. à thé de zeste de citron** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et du **reste du sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler pendant 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez opté pour des **poitrines de poulet**, préparez-les et poêlez-les tel qu'indiqué dans la recette, puis augmentez le temps de cuisson au four à 10 à 12 minutes**



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, ajouter le **reste du jus de citron**, **1 c. à thé de saumure d'olives**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant à la fourchette.



Refroidir le couscous

- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.
- Transférer dans le bol réfrigéré, puis mélanger pendant 30 s pour refroidir légèrement.
- Mettre au frigo et remuer à l'occasion, jusqu'à ce que le **couscous** ne soit plus chaud.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Dans le bol contenant le **couscous**, ajouter les **tomates**, les **olives**, les **épinards** et le **feta**. (**REMARQUE** : Il n'est pas nécessaire que le couscous ait entièrement refroidi.) Arroser d'un **filet de vinaigrette**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Couronner d'un **souffçon de crème au citron**.

Le souper, c'est réglé!