

Hauts de cuisses de poulet glacés au miel et au harissa

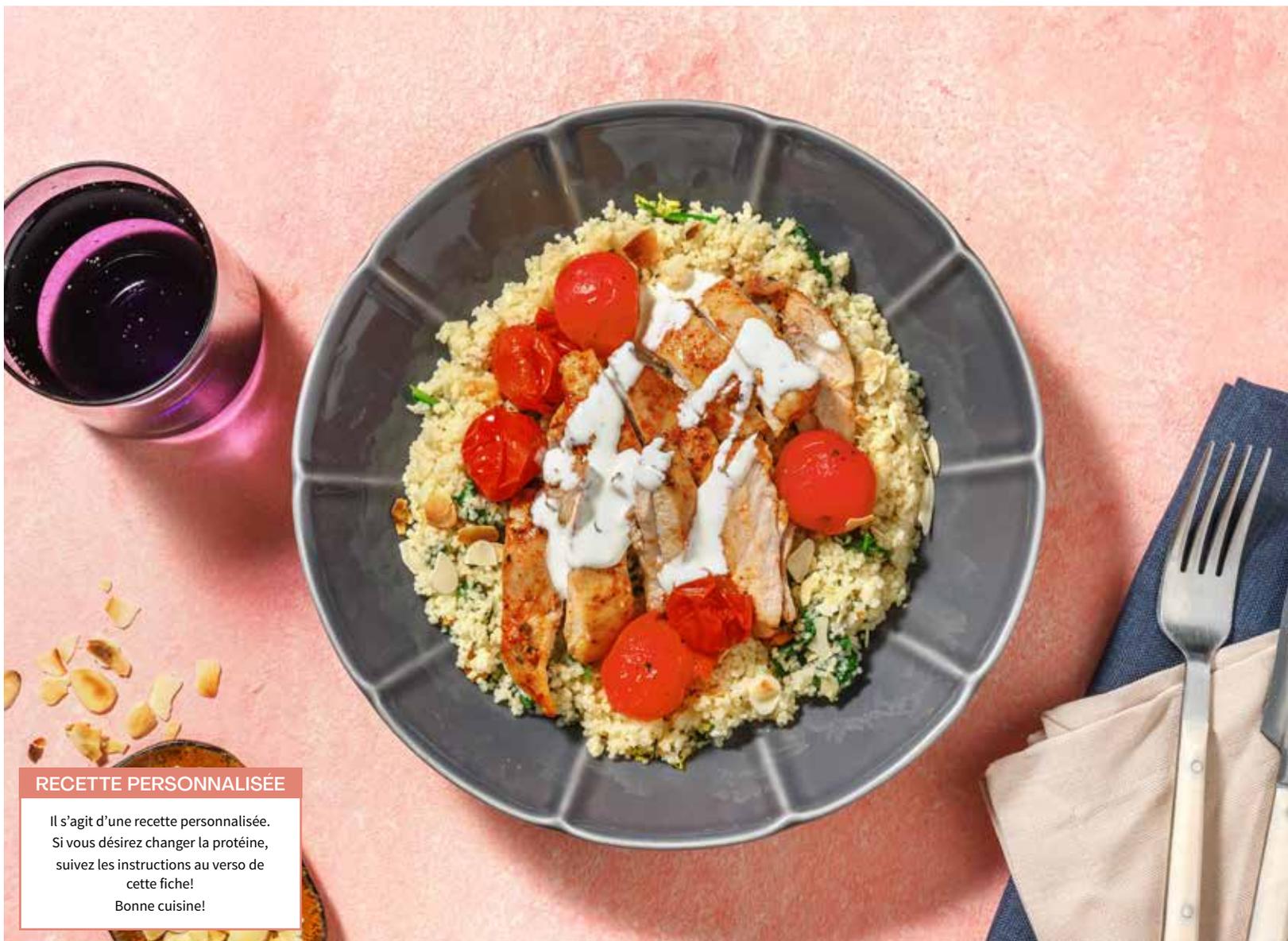
avec couscous aux amandes et sauce à l'ail

Découverte

30 minutes



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



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 cuisse de poulet



Couscous



Bébés épinards



Gousses d'ail



Mayonnaise



Mélange d'épices façon harissa



Poitrines de poulet



Petites tomates



Citron



Amandes, tranchées



Miel



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES FAÇON HARISSA

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

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :

- Doux : **¼ c. à thé** (½ c. à thé)
- Moyen : **½ c. à thé** (1 c. à thé)
- Relevé : **1 c. à thé** (2 c. à thé)

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	250 g	500 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Citron	1	1
Gousses d'ail	1	2
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 façon 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.

1

Griller les amandes

- Ajouter les **amandes** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver dans une assiette.
- Régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).

2

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 hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, combiner le **miel** et le **mélange d'épices façon harissa**.

3

Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **zeste de citron**, le **concentré de bouillon**, **⅔ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. 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.

4

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** (2 c. à soupe) d'**huile**, 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**. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les assaisonner, les saisir et les griller en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse de poulet**.

5

Griller le poulet et préparer la sauce à l'ail

- Disposer les tomates autour du poulet dans la poêle. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer le poulet et les tomates avec précaution dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po], ou 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Arroser les **tomates** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 9 min, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **mayonnaise**, l'**ail**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6

Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette, puis ajouter les **amandes**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **poulet**, de **tomates** et de la **sauce restant** 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!