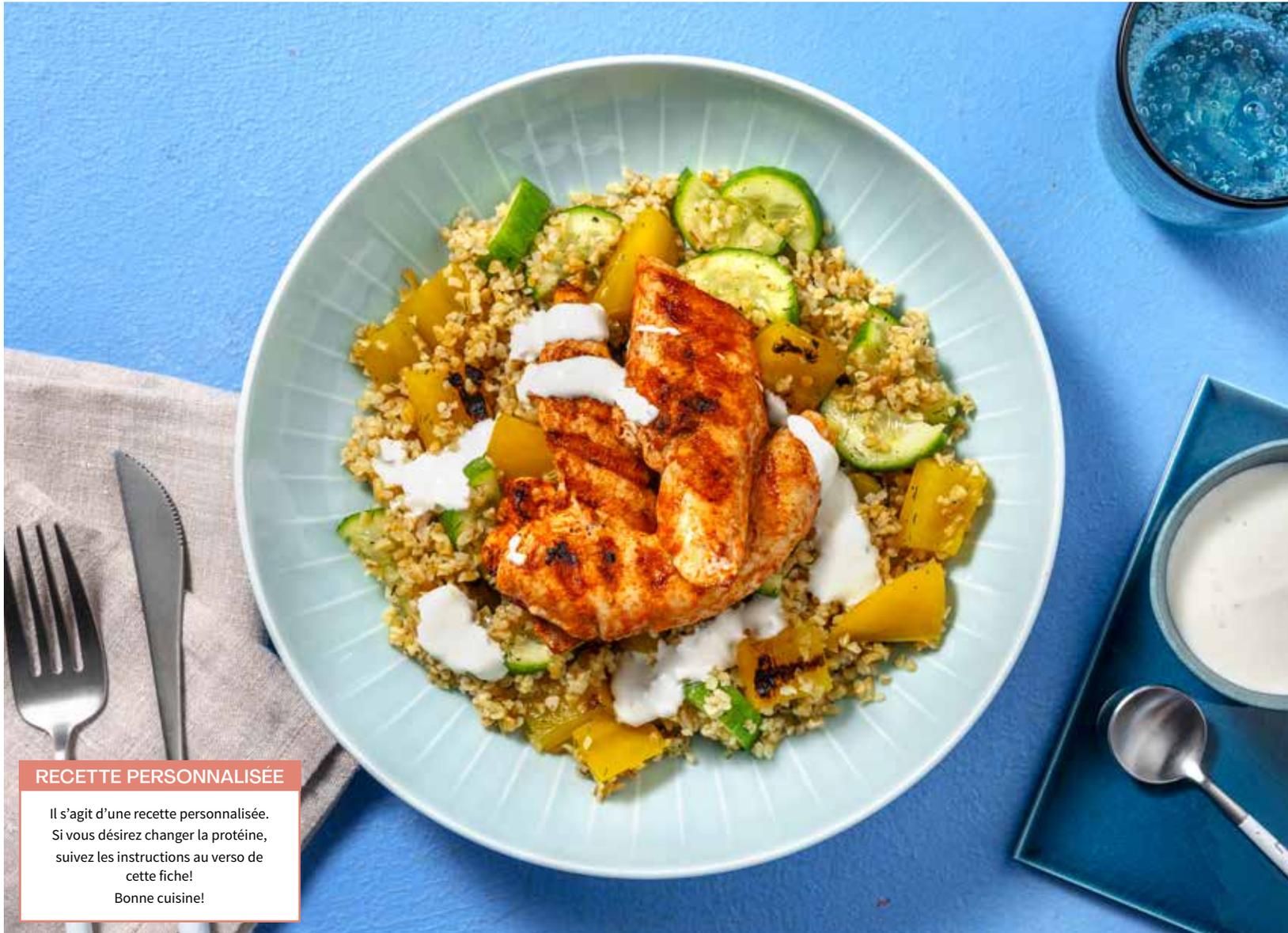


# Filets de poulet grillés au harissa

avec boulgour aux légumes et sauce au yogourt à l'ail et au citron

Barbecue

35 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!



Filets de poulet



Poitrines de poulet



Mélange d'épices façon harissa



Gousses d'ail



Mini concombre



Poivron



Citron



Yogourt grec



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Boulgour

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES FAÇON HARISSA

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

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

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 2 :

- Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
- Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
- Relevé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Mini concombre	66 g	132 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	2
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Boulgour	1/2 tasse	1 tasse
Sucre*	1/2 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

## 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.



## Commencer le boulgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, 3/4 tasse (1 1/2 tasse) d'**eau** et 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains** à la fourchette.



## Griller le poulet

- Lorsque les **poivrons** seront à mi-cuisson, ajouter le **poulet** sur l'autre moitié de la grille du barbecue.
- Refermer le couvercle et griller de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **filets de poulet**, puis augmenter le temps de cuisson à 6 à 8 min\*\*.



## Préparer et faire la sauce au yogourt

- Entre-temps, couper le **poivron** en quatre, puis l'évider.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Zester, puis presser le **citron**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, le **zeste de citron**, 2 c. à thé (4 c. à thé) de **jus de citron**, 3 c. à soupe (6 c. à thé) d'**eau**, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et 1/2 c. à thé (1 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) (**CONSEIL** : Ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment liquide pour être versée en filet.) **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile** et le **mélange d'épices façon harissa**. **Saler et poivrer**, puis retourner le **poulet** pour l'enrober.



## Terminer le boulgour

- Couper les **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter les **poivrons**, les **concombres**, le **reste de l'ail**, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile** et 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Griller les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter les **poivrons** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter les **poivrons** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 6 à 8 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.



## Terminer et servir

- Répartir le **boulgour** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Arroser d'un **filet de sauce au yogourt à l'ail et au citron**.

**Le souper, c'est réglé!**