



POULET À LA HARISSA

avec feta et couscous à l'abricot

ÉPICÉE

PRONTO



BONJOUR

PÂTE HARISSA

Une pâte épicée à base de piments, communément utilisée en cuisine tunisienne et marocaine!

TEMPS: 30 MIN



Poitrines de poulet



Pâte harissa



Couscous



Abricots séchés



Fromage feta



Coriandre



Échalote



Yogourt grec



Lime



Concombre



Épices turques

SORTEZ

- Bol moyen
- Plaque à cuisson
- Tasses à mesurer
- Petit bol
- Râpe
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Grand bol
- Zesteur
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Bouilloire
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

	2 pers	4 pers
• Poitrines de poulet	2	4
• Pâte harissa 🌶️	2 c. à table	4 c. à table
• Couscous 1	½ tasse	1 tasse
• Abricots séchés 9	56 g	113 g
• Fromage feta 2	28 g	56 g
• Coriandre	7 g	14 g
• Échalote	50 g	100 g
• Yogourt grec 2	100 g	200 g
• Lime	1	1
• Concombre	1	2
• Épices turques	1 c. à table	2 c. à table

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 soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 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 min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **425 °F** (pour finir le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Peler, puis hacher finement l'**échalote**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper les **abricots** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, râper le **concombre**. Saupoudrer de **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers). Réserver.



4 CUIRE LE POULET
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson et rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



2 MARINER LE POULET
Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, combiner le **poulet**, la **pâte harissa**, la **moitié** des **épices turques** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



5 PRÉPARER LA RAÏTA
Entre-temps, extraire **1 c. à thé** de **zeste de lime** (doubler pour 4 pers). Presser la **moitié** de la **lime** (1 citron pour 4 pers), puis couper le **reste** en quartiers. Égoutter les **concombres**. Dans le petit bol de **concombres égouttés**, ajouter le **yogourt**, le **zeste de lime**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à table** de **jus de lime** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3 CUIRE LE COUSCOUS
Porter une bouilloire d'**eau** à ébullition. Dans un grand bol, mélanger le **couscous**, les **échalotes**, les **abricots** et le **reste** des **épices turques**. Incorporer **¾ tasse** d'**eau bouillante** (doubler pour 4 pers). Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 5 à 6 min.



6 FINIR ET SERVIR
Séparer les grains de **couscous** à la fourchette, puis y incorporer le **reste** de la **coriandre** et **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Couper le **poulet** en tranches. Répartir le **couscous** dans les assiettes et garnir de **poulet à la harissa**. Garnir de **feta** et couronner d'une touche de **raïta**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

SUCCULENT!

Les abricots et la harissa créent un équilibre sucré-piquant dans ce plat!