

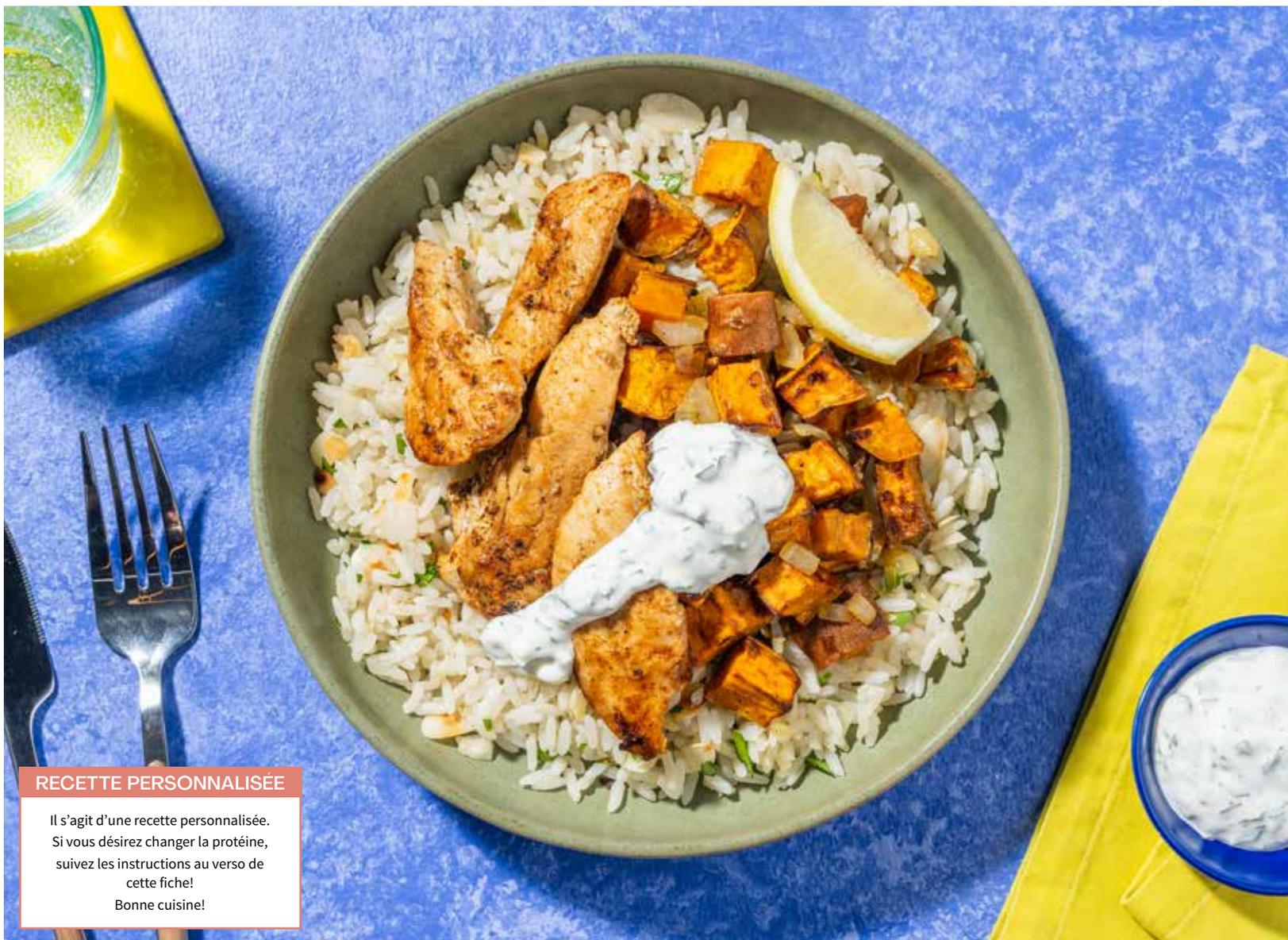
# Poulet assaisonné à la turque

avec riz aux amandes et sauce au yogourt

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!



Filets de poulet



Poitrines de poulet



Mélange d'épices turc



Amandes, tranchées



Riz basmati



Patate douce



Oignon, haché



Yogourt grec



Persil



Citron



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES TURC

*Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!*

## 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	<b>1 c. à soupe</b> (2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes
		Ingrédient

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	28 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	340 g	680 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Persil	7 g	7 g
Citron	1	1
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



### Rôtir les patates douces et les oignons

- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** et la **moitié** des **oignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail. Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

4



### Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

2



### Cuire le riz

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **reste** des **oignons**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **riz**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

5



### Préparer la sauce au yogourt

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

3



### Griller les amandes et préparer

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Pendant que les **amandes** grillent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **mélange d'épices turc** et de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail. Poivrer**.
- Lorsque les **amandes** seront prêtes, les réserver dans une assiette.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en languettes de 1,25 cm (½ po), puis les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **filets de poulet**.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer les **amandes** et le **reste** du **persil**. **Saler**, au goût.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **patates douces** et de **poulet**.
- Napper de **sauce au yogourt**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!