



Poulet au citron à la grecque

avec couscous aux légumes rôtis et feta

FAMILIALE 35 minutes



Poitrines de poulet



Courgette



Poivron



Échalote



Fromage feta



Poivre au citron



Couscous



Concentré de bouillon de légumes



Persil



Citron

BONJOUR POIVRE CITRONNÉ!

Un assaisonnement apprécié en cuisine grecque pour son goût d'agrumes

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Bouilloire, grand bol, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout, zesteur, grande poêle antiadhésive, 2 plaques à cuisson

Ingrédients

| | 4 pers |
|----------------------------------|--------------|
| Poitrines de poulet | 4 |
| Courgette | 200 g |
| Poivron | 320 g |
| Échalote | 50 g |
| Fromage feta | ½ tasse |
| Poivre au citron | 2 c. à table |
| Couscous | 1 tasse |
| Concentré de bouillon de légumes | 1 |
| Persil | 14 g |
| Citron | 1 |
| Huile* | |
| Sel et poivre* | |

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LES LÉGUMES

Évider les **poivrons**. Couper les **poivrons** et la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer les **échalotes**. Sur 2 plaques à cuisson, arroser les **légumes** de **2 c. à table d'huile** (1 c. à table d'huile par plaque), puis saupoudrer de **la moitié du poivre au citron**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 22 à 23 min.



4. PRÉPARER LE COUSCOUS

Pendant que le **poulet** cuit, porter une bouilloire d'**eau** à ébullition. Zester et presser **la moitié du citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Dans un grand bol, mélanger le **couscous**, le **concentré de bouillon** et le **zeste de citron**. Ajouter **1 ½ tasse d'eau bouillante**. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 5 à 6 min.



2. SAISIR LE POULET

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer **du reste de poivre au citron**. **Saler**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. (**ASTUCE** : cuire en étapes si la poêle utilisée est trop petite!)



5. ASSEMBLER LE COUSCOUS

Pendant que le **couscous** cuit, hacher grossièrement le **persil**. Lorsque le **couscous** est tendre, y incorporer les **légumes rôtis**, le **persil**, **1 c. à table de jus de citron** et **1 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**.



3. RÔTIR LE POULET

Retirer les **légumes** du four, les remuer, puis y transférer le **poulet**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 12 à 14 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Répartir le **couscous** et le **poulet** dans les assiettes. Saupoudrer de **feta**. Napper du **jus de poulet** ayant coulé sur les plaques à cuisson. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!