

# Poulet au pesto et au citron

avec salade de couscous et de courgettes

30 minutes



Poitrines de poulet



Citron



Oignon, haché



Pesto au basilic



Couscous israélien



Courgette



Purée d'ail



Feta, émietté

BONJOUR COUSCOUS ISRAËLIEN

*Il s'agit en fait de pâtes en forme de petits grains ronds!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Épluche-légumes, zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Citron	1	2
Oignon, haché	56 g	113 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	400 g	800 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*

## Nous joindre

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



## Préparer

Zester et presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. À l'aide d'un épluche-légumes, peler la **courgette** sur la longueur pour former de longs rubans. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis le transférer directement sur une plaque à cuisson. Faire rôti le **poulet** au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Faire le couscous

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le **couscous** et la **purée d'ail**. Mélanger de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit légèrement doré. Ajouter **1 ½ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.



## Assembler la salade

Pendant que le **couscous** cuit, fouetter dans un grand bol la **moitié** du **zeste de citron**, la **moitié** du **pesto**, **1 c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver. Lorsque le **couscous** sera tendre, ajouter les **rubans de courgette** et le **couscous** au bol contenant la **vinaigrette**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



## Faire chauffer le pesto

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu doux. Ajouter le **reste** du **zeste de citron** et le **reste** du **pesto**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **pesto** soit bien chaud et légèrement moins condensé.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet** et la **salade de couscous** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **pesto citronné** et saupoudrer de **feta**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

**Le repas est prêt!**