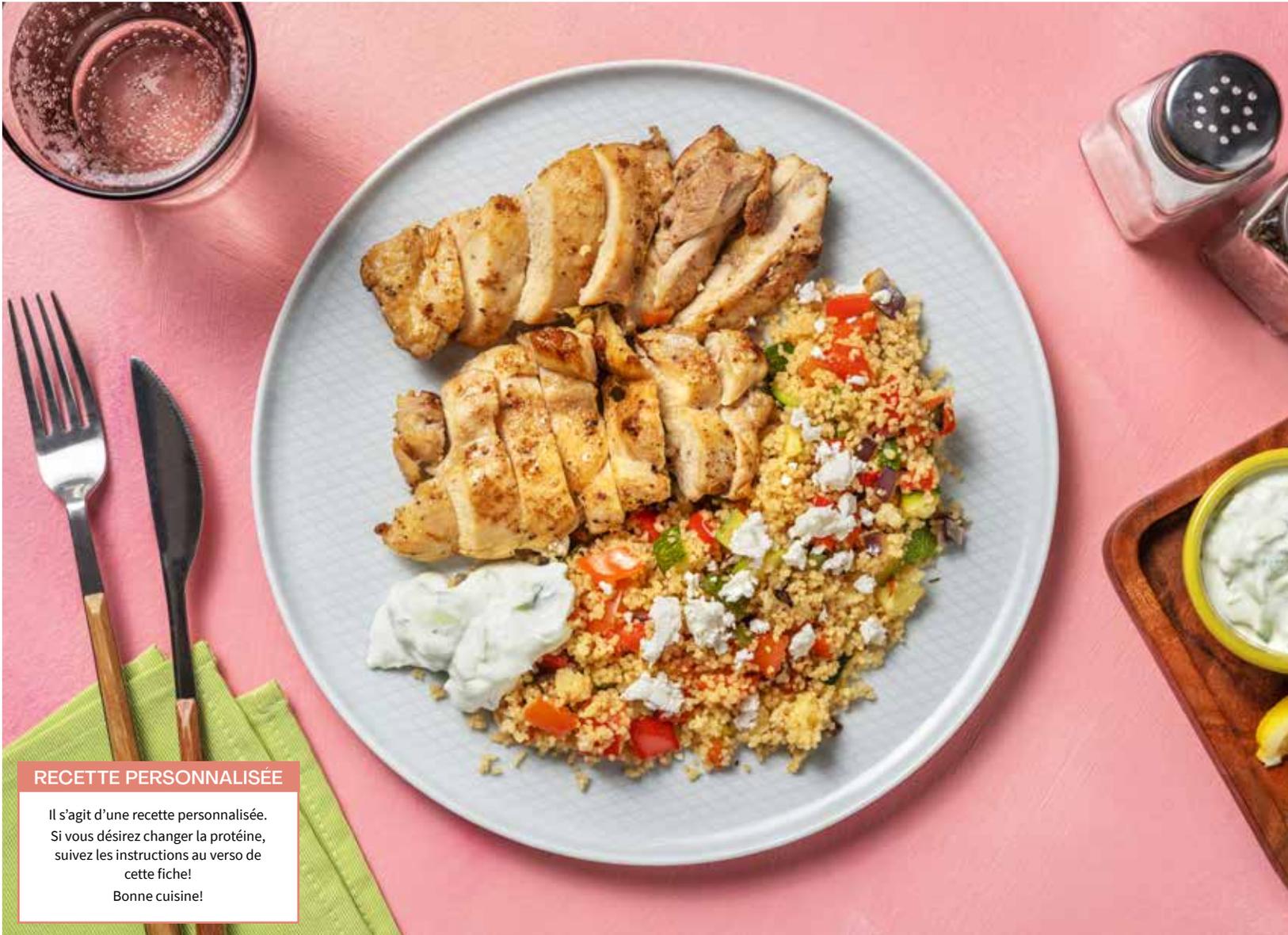


Poulet au poivre au citron

avec couscous acidulé et légumes rôtis

Rapido

25 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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Courgette



Poivron



Poivre au citron



Couscous



Concentré de bouillon de légumes



Sauce tzatziki



Citron



Feta, émietté



Oignon rouge

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Un mélange poivré aux notes de citron et d'ail!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Couscous	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sauce tzatziki	113 ml	226 ml
Citron	1	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Oignon rouge	56 g	113 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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).

• 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et précuire les légumes

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **poivrons**, les **oignons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié du poivre au citron**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.

- Rôtir au **centre** du four de 5 à 7 min, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Préparer le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **⅔ tasse d'eau**, **1 c. à soupe de beurre**, **⅛ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



2 Saisir le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que le poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et assaisonner du **reste du poivre au citron**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



5 Assembler le couscous

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Lorsque le **couscous** sera cuit, ajouter le **zeste de citron**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Ajouter les **légumes rôtis**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Salier et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



3 Rôtir le poulet et les légumes

- Lorsque les **légumes** commenceront à ramollir, les retirer avec précaution du four et les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson.
- Disposer le **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., répartir le poulet sur les 2 plaques à cuisson.)
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 15 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



6 Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **couscous** et le **poulet** dans les assiettes. Arroser du **jus de cuisson restant** sur la plaque.
- Couronner d'un **souffçon** de **sauce tzatziki** et parsemer de **feta**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!