



Poulet aux épices turques

avec riz aux amandes, patates douces rôties et sauce citronnée au yogourt et à l'ail

30 minutes



Poitrines de poulet



Mélange d'épices turc



Amandes, tranchées



Riz basmati



Patates douces



Échalote



Yogourt grec



Persil



Citron



Sel d'ail

BONJOUR ÉPICES TURQUES

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.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
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
Patates douces	340 g	680 g
Échalote	50 g	100 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Persil	7 g	14 g
Citron	1	2
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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.

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.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.

À vos casseroles!

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**échalote** et de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 18 à 22 minutes.



4 Faire cuire le poulet

Monter le feu à moyen-doux. Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.**



2 Faire cuire le riz

Pendant que les **patates douces** rôtissent, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** de l'**échalote**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**échalote** dégage son arôme. Ajouter le **riz** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



5 Préparer la sauce au yogourt

Pendant que le **poulet** cuit, préparer **1 c. à thé** de **zeste de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un petit bol, fouetter le **yogourt**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à soupe** de **jus de citron** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



3 Faire griller les amandes et préparer

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **mélange d'épices turc** et de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Réserver les **amandes** dans une assiette.



6 Terminer et servir

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

Le repas est prêt!