

Poulet braisé à la marocaine

avec couscous aux poivrons rôtis et aux épinards

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Poulet haché



Couscous



Mélange aromatique



Poivron



Bébés épinards



Persil



Base de sauce
tomate



Bouillon de poulet
en poudre



Tartinade de figues



Mélange d'épices
marocain

BONJOUR TARTINADE DE FIGUES

Découvrez ce condiment sucré rempli de graines de figue croquantes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché ♦	250 g	500 g
Couscous	¼ tasse	½ tasse
Mélange aromatique	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tartinade de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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).

♦ 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.

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Commencer la préparation et rôtir les poivrons

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, ajouter les **poivrons**, la **moitié** du **mélange d'épices marocain** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et légèrement grillés.

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, le **mélange aromatique**, le **poulet haché** et le **reste** du **mélange d'épices marocain**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, la **tartinade de figues**, le **reste** du **bouillon en poudre** et ¾ **tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

2



Terminer la préparation

- Hacher grossièrement les **épinards** et le **persil**.

5



Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette. Ajouter les **poivrons**, les **épinards** et la **moitié** du **persil**.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes, puis garnir du **mélange de viande**. Parsemer du **reste** du **persil**.

3



Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre**, ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter la **moitié** du **couscous** (toute la qté pour 4 pers.). Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer.

Le souper, c'est réglé!