



Poulet au citron à la grecque

avec couscous aux légumes rôtis et feta

Familiale

30 à 40 minutes

x2 Doubler



Poitrines de poulet
4 | 8

[Recette personnalisée](#)

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Poitrines de poulet
2 | 4



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Courgette
1 | 2



Poivron
1 | 2



Citron
1 | 1



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

2



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile** et assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 17 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

3



Saisir le poulet

- *2 Doubler | **Poitrines de poulet**
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

4



Rôtir le poulet

- Lorsque les **légumes** sur la plaque à cuisson auront grillé pendant 10 min, les retirer du four avec précaution. Répartir les **légumes** vers les extrémités de la plaque à cuisson, puis disposer le **poulet** au centre.
- Continuer à rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four.)

5



Cuire et assembler le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **⅔ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, et le **concentré de bouillon**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette, puis ajouter les **légumes rôtis**, le **zeste de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **couscous aux légumes rôtis** et le **poulet** dans les assiettes.
- Parsemer de **feta**. Arroser du **jus de cuisson restant** sur la plaque.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Saisir le poulet

*2 Doubler | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **doubles poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

