

Poulet et olives à la méditerranéenne

avec couscous et raisins secs

30 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



Couscous



Concentré de
bouillon de poulet



Olives mélangées



Mélange d'épices
méditerranéen



Raisins secs sultana



Oignon jaune



Tomate Roma

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Une combinaison d'olives Kalamata et d'olives vertes débordante de goût!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, poêle antiadhésive moyenne, cuillère à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Couscous	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Olives mélangées	30 g	60 g
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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). 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 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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Égoutter les **olives**, en réservant la **saumure** dans un petit bol. (**REMARQUE** : La saumure d'olives servira dans la sauce à l'étape 4.) Couper les **olives** en deux.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4 Braiser le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter les **tomates**, les **olives**, la **saumure d'olives** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.
- Remettre le **poulet** dans la poêle. Laisser mijoter à couvert de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



2 Préparer le poulet

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper chaque morceau en deux sur la largeur.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **mélange d'épices méditerranéen** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.



5 Cuire le couscous

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



3 Saisir le poulet

- Ajouter le **poulet** à la poêle chaude. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)
- Transférer le **poulet** dans une assiette. Réserver.

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**.



6 Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les bols.
- Garnir de **poulet**, de **légumes** et du **liquide de cuisson restant** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!