

# Poulet rôti au harissa

avec pilaf de boulgour aux tomates et sauce au yogourt à la menthe

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## 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 cuisse  
de poulet



Poitrines de poulet



Boulgour



Mélange d'épices  
façon harissa



Tomate Roma



Bébés épinards



Yogourt grec



Menthe



Gousses d'ail



Citron



Concentré de  
bouillon de poulet

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

### Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Bouलगour	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	190 g	380 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Menthe	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Citron	½	1
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



### 1 Commencer le pilaf

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tomates**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** soient très tendres et commencent à éclater.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



### 4 Préparer et mélanger la sauce au yogourt à la menthe

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher finement la **menthe**.
- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, le **zeste de citron**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**eau**, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **menthe** et ½ c. à thé d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre pour obtenir une sauce plus équilibrée.)



### 2 Cuire le pilaf

- Dans la casserole contenant les **tomates**, ajouter le **concentré de bouillon**, ⅔ tasse (1 tasse) d'**eau** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **bouलगour**. Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **bouलगour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



### 5 Terminer le pilaf

- Dans la casserole contenant le **pilaf**, ajouter les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



### 3 Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices façon harissa**.
- Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse**.



### 6 Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **pilaf de bouलगour aux tomates** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Couronner d'un **soupgon** de **sauce au yogourt à la menthe**.
- Parsemer du **reste** de la **menthe**, si désiré.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!