

Poulet rôti au harissa

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

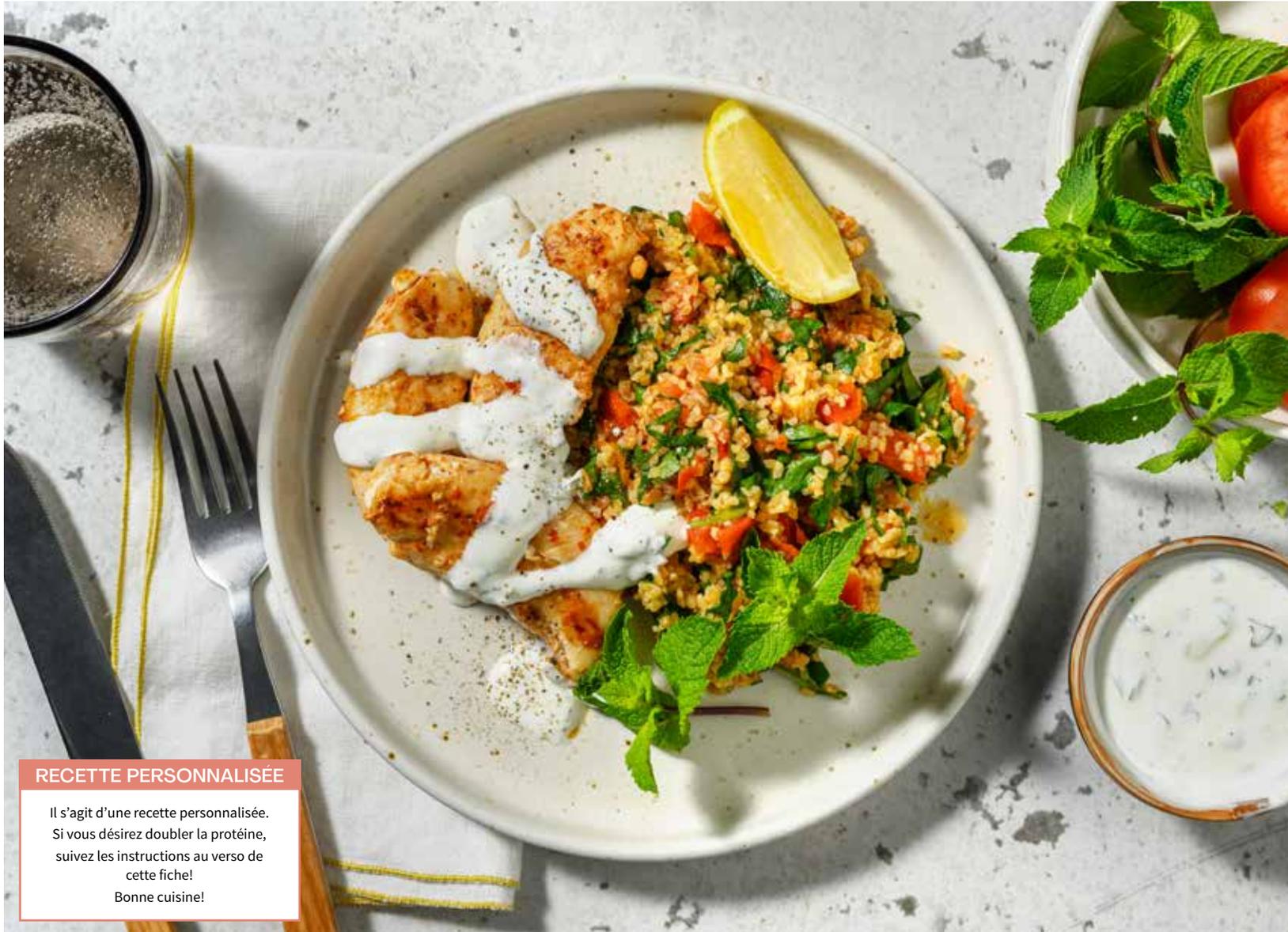
Faible en glucides

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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de poulet



Boulgour



Tomate Roma



Yogourt grec



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Doubles filets de poulet



Mélange d'épices façon harissa



Bébés épinards



Menthe



Citron

D'abord

Avant de commencer, 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

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

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Doubles filets de poulet	620 g	1240 g
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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**, **⅓ tasse** (1 tasse) d'**eau** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Incorporer le **bouलगour**, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 18 à 20 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.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et 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 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

Si vous avez choisi le **double poulet**, le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Cuire en plusieurs étapes au besoin.



6 Terminer et servir

- 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!