

Ragoût de poulet épicé au harissa faible en calories avec poivrons et feta

Faible en calories

35 minutes



Poitrines de poulet



Mélange d'épices
façon harissa



Poivron



Tomates broyées



Bébés épinards



Persil



Feta, émietté



Concentré de
bouillon de poulet



Mirepoix



Sel d'ail

BONJOUR ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili épicé est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grande casserole, petit bol, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mirepoix	113 g	227 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

« Faible en calories » (650 kilocalories ou moins) est fondé sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire bouillir le poulet

Dans une casserole moyenne, recouvrir le **poulet d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Porter à légère ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu doux. Couvrir et faire bouillir de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Effiloche le poulet

Lorsque le **poulet** est prêt, le transférer sur une planche à découper propre. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le **poulet** en bouchées moyennes.



Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Dans un petit bol, mélanger le **persil** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Si vous avez un pilon et un mortier, écraser le persil grossièrement haché et l'huile jusqu'à ce que la consistance soit pâteuse.)



Terminer le ragoût

Ajouter le **poulet** et les **épinards** au **ragoût**. Terminer la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**.



Commencer le ragoût

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis la **mirepoix**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. Saupoudrer du **mélange d'épices façon harissa** et de la **moitié du sel d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter les **poivrons**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner du **reste du sel d'ail** et **poivrer**. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson à couvert de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Napper d'**huile au persil** et parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!