

Bols de dinde aux épices à la marocaine

avec couscous aux légumes rôtis

Faible en calories

30 minutes



Portions de poitrine de dinde



Mélange d'épices marocain



Couscous



Courgette



Poivron



Oignon rouge



Gousses d'ail



Persil



Citron



Crème sure



Sel d'ail

BONJOUR PERSIL

Fraîche et verte, cette herbe apporte de l'éclat à tous les plats!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrine de dinde	340 g	680 g
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	14 g
Citron	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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.

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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer les légumes

- Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,3 cm (⅛ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **poivrons**, les **courgettes**, les **oignons** et l'**ail** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Faire cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter le **reste** du **sel d'ail** et **⅔ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers.) dans une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien remuer.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



Préparer la dinde

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout.
- Assaisonner du **mélange d'épices marocain**, puis **saler** et **poivrer**.



Préparer la crème citronnée au persil

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Zester le **citron**, puis en presser la **moitié**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un bol moyen, ajouter la **crème sure**, le **persil**, le **jus de citron** et le **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire la dinde et les légumes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **dinde**. Saisir de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Transférer la **dinde** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**.
- Faire rôtir dans le **bas** du four de 6 à 9 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que la **dinde** soit entièrement cuite**.
- Transférer la **dinde** sur une planche à découper propre et laisser reposer de 2 à 3 min.



Terminer et servir

- Trancher finement la **dinde**.
- Incorporer les **légumes rôtis** au **couscous**.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes, puis garnir de **dinde**.
- Arroser d'**un filet** de **crème citronnée au persil**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!