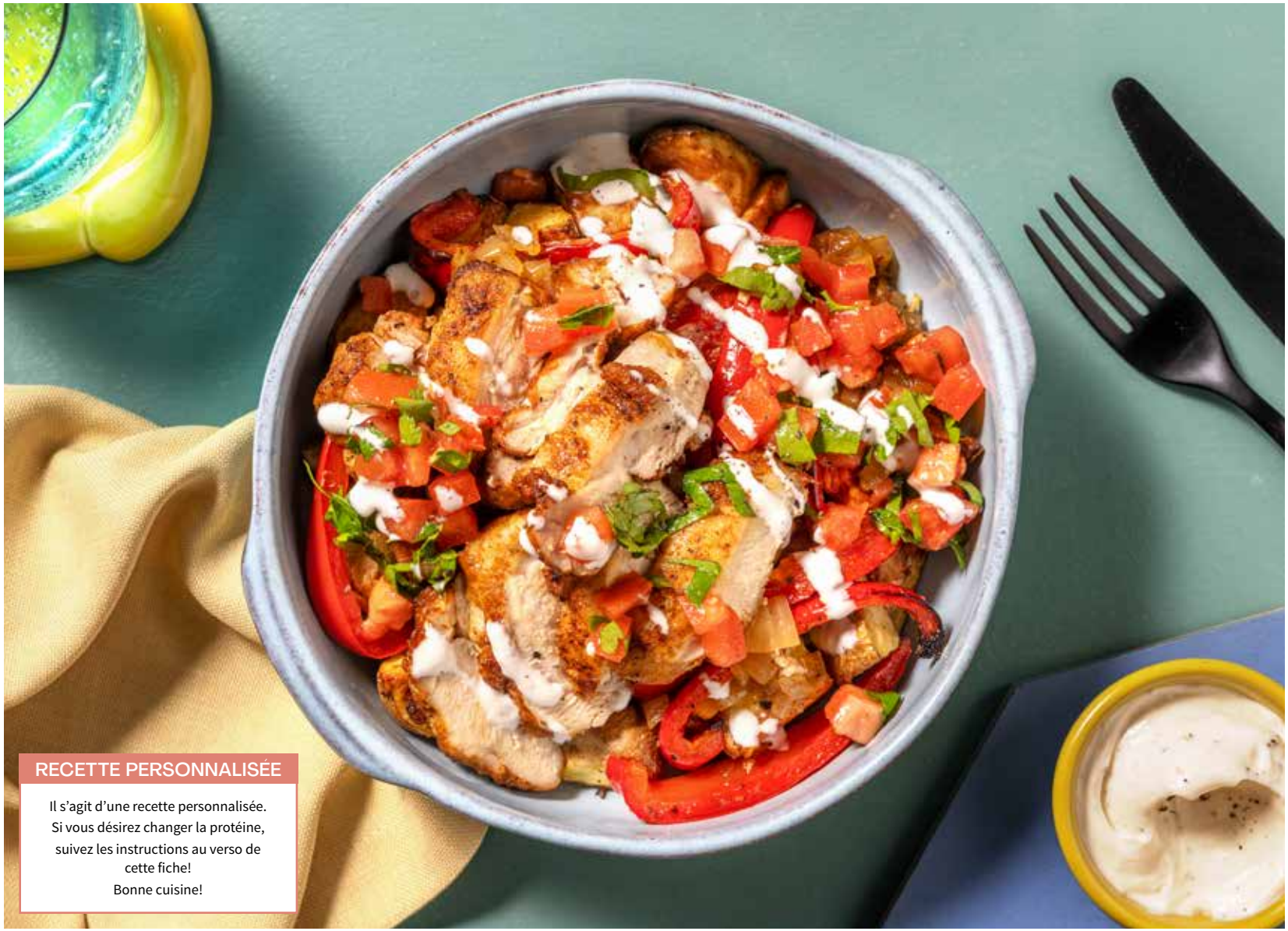
Bols de poulet aux épices shawarma

avec pommes de terre citronnées rôties

Rapido 25 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 cuisse de poulet

Poitrines de poulet

Épices shawarma

Purée d'ail

Pomme de terre Russet

Mayonnaise

Poivron

Persil

Tomate Roma

Citron

Sel d'ail

Oignon, haché

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet ♦	280 g	560 g
Poitrines de poulet ♦	2	4
Épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	7 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Citron	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon, haché	113 g	227 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 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 joindre

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

1

Rôtir les pommes de terre

- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et parsemer du **zeste de citron**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2

Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices shawarma** et du **reste** du **sel d'ail**.

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

3

Cuire les légumes et le poulet

- Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **oignons** et les **poivrons** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4

Préparer la sauce à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de la **purée d'ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5

Préparer les tomates au persil

- Dans un bol moyen, fouetter **½ c. à soupe** de **jus de citron**, **½ c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter le **persil** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6

Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **pommes de terre** et les **légumes** dans les bols. Garnir de **poulet** et de **tomates au persil**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!