

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 cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Mélange d'épices shawarma



Purée d'ail



Pomme de terre Russet



Mayonnaise



Poivron



Persil



Tomate Roma



Citron



Sel d'ail



Oignon, haché

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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 cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Mélange d'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 minutes 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

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



Préparer la sauce à l'ail

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



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**.



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 quant. pour 4 pers.).
- Ajouter le **persil** et les **tomates**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les légumes et le poulet

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



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir les **potatoes** et les **légumes** dans les bols.
- Garnir de **poulet** et de **tomates au persil**.
- Napper de **sauce à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!