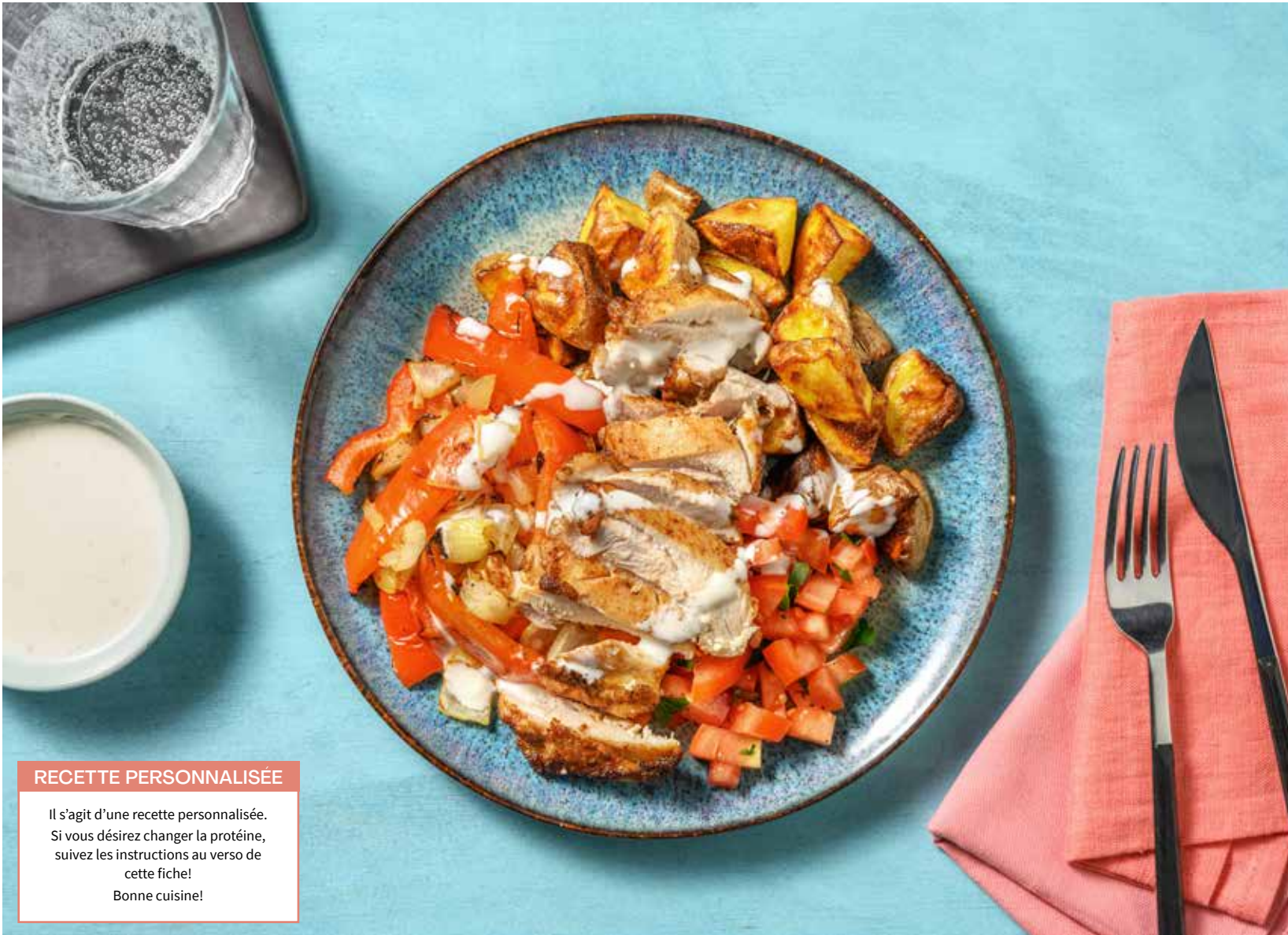


Bols de poulet aux épices shawarma

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

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 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

** 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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



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**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et parsemer du **zeste de citron**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, 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 la qté pour 4 pers.) et le **reste** de la **purée d'ail**.
- **Saler et poivrer**, puis 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**.

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



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.



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 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**.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **potatoes** 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!