

Poulet au citron à la grecque

avec couscous aux herbes, légumes rôtis et feta

Rapide

30 minutes



Poitrines de poulet



Cuisses/Pilons de poulet



Courgette



Poivron



Oignon rouge



Feta, émiétée



Poivre au citron



Couscous



Concentré de bouillon de légumes



Persil



Citron



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!

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Un assaisonnement apprécié en cuisine grecque pour son goût d'agrumes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bouilloire, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Cuisses/pilons de poulet *	260 g ***	520 g ***
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Feta	¼ tasse	½ tasse
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Couscous	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	1
Persil	7 g	14 g
Citron	1	1
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.

*** Poids minimal du poulet.

• 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.



Faire rôtir les légumes

Peler l'**oignon**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser de **1 c. à soupe d'huile** les morceaux de **poivron**, de **courgette** et d'**oignon**, puis saupoudrer de la **moitié du poivre au citron**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et 1 c. à soupe d'huile pour chacune.) **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire le couscous

Pendant que le **poulet** cuit, faire bouillir de l'**eau** dans une bouilloire. Zester et presser la **moitié du citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste du citron** en quartiers. Dans un grand bol, mélanger le **couscous**, le **concentré de bouillon** et le **zeste de citron**. Incorporer **¾ tasse d'eau bouillante** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et laisser reposer de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée.



Faire poêler le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste du poivre au citron**. **Saler et poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **cuisses/pilons de poulet**, les préparer et les faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire les **poitrines de poulet**.



Assembler le couscous

Pendant que le **couscous** absorbe l'**eau**, hacher grossièrement le **persil**. Lorsque le **couscous** sera prêt, incorporer les **légumes rôtis**, le **persil**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



Faire rôtir le poulet

Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Répartir le **couscous** et le **poulet** dans les assiettes. Parsemer de **feta**. Arroser le tout du **liquide de cuisson restant** sur la plaque. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!