

Poulet aux épices turques

avec riz aux amandes et sauce au yogourt

30 minutes



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Mélange d'épices turc



Amandes, tranchées



Riz basmati



Patates douces



Oignon, haché



Yogourt grec



Persil



Citron



Sel d'ail



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 ÉPICES TURQUES

Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
 Hauts de cuisses de poulet	2	4
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	28 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patates douces	340 g	680 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Persil	7 g	14 g
Citron	1	2
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Sucre*	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.

♦ 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 patates douces

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** et la **moitié** des **morceaux d'oignon** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 22 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.



Faire cuire le riz

Pendant que les **patates douces** rôtissent, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** des **morceaux d'oignon**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** dégagent leur arôme. Ajouter le **riz** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire griller les amandes et préparer

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **mélange d'épices turc** et de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Lorsque les **amandes** sont prêtes, les réserver dans une assiette.



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Faire cuire le poulet

Monter le feu à moyen-doux. Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Préparer la sauce au yogourt

Pendant que le **poulet** cuit, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un petit bol, fouetter le **yogourt**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à thé de zeste de citron**, **1 c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer les **amandes grillées** et le **reste** du **persil**. **Salier**. Trancher le **poulet**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **patates douces** et de **poulet**. Couronner de **sauce au yogourt**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!