Poulet au cumin et carottes grillées

avec sauce au tahini et menthe

FAMILIALE **35 minutes**

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

- Poitrines de poulet
- Carotte
- Mélange cumin-curcuma
- Menthe
- Assaisonnement moyen-oriental
- Citron
- Yogourt grec
- Tahini
- Graines de tournesol
- Bébé roquette

BONJOUR CAROTTES GRILLÉES!

En grillant, les carottes caramélisent et prennent un goût légèrement fumé.

COMMENCER ICI

- **Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.**
- **Huiler légèrement les grilles.**
- **Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 450 °F à feu moyen-élevé.**

Sortez

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, microplane/zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 Person
Poitrines de poulet	2	4
Carotte	340 g	680 g
Mélange cumin-curcuma	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Menthe	7 g	7 g
Assaisonnement moyen-oriental	1 c. à thé	2 c. à thé
Citron	1	1
Yogourt grec	100 g	200 g
Tahini	2 c. à table	4 c. à table
Graines de tournesol	28 g	28 g
Bébé roquette	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte
** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F ; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos **#LaVieHelloFresh**
Appelez ou écrivez-nous | **(855) 272-7002**
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

1. PRÉPARER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher chaque **poitrine** en son centre en laissant 1,25 cm intact (½ po) à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer**. Dans un grand bol, mélanger le **poulet**, le **mélange cumin-curcuma** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Réserver.

2. PRÉPARER LES CAROTTES

Peler les **carottes**, puis les couper en quatre sur la longueur. Sur une plaque à cuisson, arroser les **carottes** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer d'**assaisonnement moyen-oriental**. **Saler** et **poivrer**.

3. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Dans un bol moyen, fouetter le **zeste** et le **jus de citron**, le **tahini**, **2 c. à table** d'**eau chaude** (doubler pour 4 pers) et le **yogourt**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.

4. GRILLER LE POULET

Ajouter le **poulet** sur un côté du gril, puis baisser à feu moyen. Cuire à couvert, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 4 à 5 min par côté.**

5. GRILLER LES CAROTTES

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter les **carottes** sur l'autre côté du gril et cuire, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, de 4 à 5 min par côté.

6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Répartir la **roquette** dans les assiettes, puis napper de **1 c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Garnir de **carottes** et de **poulet**, puis couronner d'une touche de **vinaigrette**. Saupoudrer de **menthe** en morceaux et de **graines de tournesol**, puis arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!