

Filets de poulet aux abricots épicés au harissa

avec couscous, tzatziki et feta

Épicée

20 minutes



Filets de poulet



Couscous



Poivron



Petites tomates



Mini concombre



Citron



Confiture d'abricots



Mélange d'épices
harissa



Tzatziki



Concentré de
bouillon de poulet



Feta, émietté



Sel d'ail

BONJOUR CONFITURE D'ABRICOTS

Sucrée et acidulée, elle est parfaite pour les sauces et les vinaigrettes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	66 g	132 g
Citron	1	1
Confiture d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices harissa 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tzatziki	56 ml	113 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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.



Faire griller le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer du **mélange d'épices harissa** et de la **moitié du sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire griller au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, en retournant à mi-cuisson**.
- Lorsque le **poulet** est cuit, le badigeonner de **confiture d'abricots**, puis remuer pour enrober.



Faire cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quant. pour 4 pers.), le **concentré de bouillon** et le **reste du sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min ou jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.



Préparer

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.



Assaisonner la sauce tzatziki

- Dans un petit bol, ajouter la **sauce tzatziki**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Ajouter le jus d'un quartier de citron dans la sauce, si désiré.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire mariner les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter le **jus de citron**, **¼ c. à thé de sucre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres**, les **poivrons** et les **tomates**. Bien mélanger.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de couscous** à la fourchette, puis incorporer le **zeste de citron**.
- Répartir le **couscous** dans les bols, puis garnir de **poulet** et de **légumes marinés**.
- Parsemer de **feta** et couronner d'**un soupçon de tzatziki**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!