

Filets de poulet épicés au harissa et aux abricots

avec couscous, tzatziki et feta

20 minutes

Épicée



Filets de poulet



Couscous



Confiture d'abricots



Mélange d'épices
façon harissa



Mini concombres



Concentré de
bouillon de poulet



Feta, émietté



Yogourt grec



Sel d'ail



Petites tomates



Citron

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, papier d'aluminium, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Confiture d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices façon harissa 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mini concombres	132 g	264 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Yogourt grec	100 g	200 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	1	2
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, 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 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 la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **mélange d'épices façon harissa**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire griller au **centre** du four de 8 à 10 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Lorsque le **poulet** sera cuit, le badigeonner de **confiture d'abricots** et bien mélanger.



Faire le tzatziki

Égoutter le **liquide** du **concombre râpé**. Dans le bol contenant le **concombre égoutté**, ajouter le **yogourt**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, **½ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Bien mélanger.



Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, trancher finement la **moitié** du **concombre** en rondelles. Couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Râper le **reste** du **concombre** directement dans un petit bol. **Saler**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **couscous** à la fourchette. **Saler**. Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **poulet**, de **tomates** et de **concombre tranché**. Parsemer de **feta** et couronner d'un soupçon de **tzatziki**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!



Faire cuire le couscous

Dans une casserole moyenne, ajouter **⅔ tasse** d'**eau**, **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.