

Filets de poulet épicés au harissa et aux abricots avec couscous, tzatziki et feta

20 minutes

Épicée



Filets de poulet



Couscous



Poivron



Bébés tomates



Citron



Confiture d'abricot



Mélange d'épices
harissa



Tzatziki



Concentré de
bouillon poulet



Feta, émietté



Sel d'ail

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Couscous	½ cup	1 cup
Poivron	160 g	320 g
Bébés tomates	113 g	227 g
Citron	1	1
Confiture d'abricot	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*	¼ c. à thé	½ 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 la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **mélange d'épices façon harissa**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Bien mélanger pour enrober. Faire griller au **centre** du four de 8 à 10 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Lorsque le **poulet** est cuit, le badigeonner de **confiture d'abricot** et bien mélanger pour enrober.



Préparer la salade

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



Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, couper les **tomates** en deux. Évider, puis couper le poivron en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Terminer et servir

Séparer les **grains de couscous** à la fourchette, puis incorporer le **zeste de citron**. Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **poulet** et de **salade**. 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), le **concentré de bouillon** et le **reste** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.