

Poulet au citron à la grecque

avec couscous aux légumes rôtis et feta

Familiale

30 à 40 minutes



Poitrines de poulet



Courgette



Poivron



Échalote



Feta, émietté



Mélange d'épices
aneth et ail



Couscous



Concentré de
bouillon de poulet



Citron

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût du couscous aux légumes rôtis, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de citron!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Échalote	50 g	100 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Couscous	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Citron	1	1
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper tout le **citron restant** en quartiers.



Rôtir le poulet

- Lorsque les **légumes** auront rôti pendant 10 min, sortir la plaque du four avec précaution. Répartir les **légumes** vers les extrémités gauche et droite de la plaque à cuisson.
- Transférer le **poulet** au **centre** de la plaque.
- Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **poivrons**, les **courgettes** et les **échalotes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir les **légumes** au **centre** du four de 18 à 20 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire rôtir au centre et dans le haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire et assembler le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **⅔ tasse d'eau**, **⅓ c. à thé de sel**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. 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.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette, puis ajouter les **légumes rôtis**, le **zeste de citron** et **1 c. à soupe de jus de citron** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.



Saisir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices aneth et ail**, puis **saler et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire le poulet en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 min par côté. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **couscous aux légumes rôtis** et le **poulet** dans les assiettes.
- Parsemer de **feta**. Arroser du **liquide de cuisson restant** sur la plaque.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!