

Poulet aux épices à la marocaine

avec courgettes, riz aux herbes et yogourt citronné

30 minutes



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses
de poulet



Riz basmati



Courgette



Citron



Concentré de
bouillon de poulet



Mélange d'épices
marocain



Yogourt grec



Persil



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso
de cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR MARINADE AU YOGOURT

Quelle est la meilleure marinade pour attendre votre poulet? Le yogourt!

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, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet	4	8
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	400 g	800 g
Citron	1	1
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Yogourt grec	100 g	200 g
Persil	7 g	7 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Zester et presser la **moitié** du citron (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du citron en quartiers. Dans un petit bol, mélanger la **moitié** du **yogourt** et le **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Rincer et essuyer soigneusement la poêle.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire la courgette

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.



Faire mariner le poulet

Pendant que le **riz** cuit, combiner dans un grand bol le **mélange d'épices marocain** et le **reste** du **yogourt**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Ajouter le **poulet** au grand bol contenant la **marinade au yogourt** et bien mélanger. Réserver.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, les préparer et les faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire les **poitrines**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **riz aux herbes** et de **poulet**. Verser le **yogourt citronné** sur le **poulet** et saupoudrer du **reste** du **persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!