




# Hauts de cuisses de poulet glacés au miel et au harissa

## avec couscous aux amandes et sauce à l'ail

30 minutes

 Changer	 Changer
	
Poitrines de poulet <sup>+</sup>	Tofu
2   4	1   2

 Protéine personnalisable  Ajouter  Changer ou  x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca) 



	
Hauts de cuisse de poulet <sup>+</sup>	Couscous
280 g   560 g	½ tasse   1 tasse
	
Petites tomates	Bébé épinards
113 g   227 g	56 g   113 g
	
Citron	Gousses d'ail
1   1	1   2
	
Amandes, tranchées	Mayonnaise
28 g   28 g	2 c. à soupe   4 c. à soupe
	
Miel	Mélange d'épices façon harissa
1   2	1 c. à soupe   2 c. à soupe
	
Concentré de bouillon de poulet	
1   2	

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Griller les amandes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :**
  - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- Ajouter les **amandes** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.
- Régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).

2



### Préparer

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, combiner le **miel** et le **mélange d'épices façon harissa**.

3



### Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **zeste de citron**, le **concentré de bouillon**, ⅓ **tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et ⅓ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **épinards**, puis remuer jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

4



### Saisir le poulet

Changez | Poitrines de poulet

Changez | Tofu

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une poêle moyenne allant au four (une grande poêle allant au four pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer du feu, puis napper le **poulet** du **mélange de harissa et de miel**. (**REMARQUE :** Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

5



### Griller le poulet et préparer la sauce à l'ail

Changez | Tofu

- Disposer les **tomates** autour du **poulet** dans la poêle. (**REMARQUE :** À défaut d'une poêle allant au four, transférer le poulet et les tomates avec précaution dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po], ou 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Arroser les **tomates** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 9 min, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **mayonnaise**, l'**ail**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et ⅓ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

Changez | Tofu

- Séparer le **couscous** à la fourchette, puis ajouter les **amandes grillées**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **poulet**, de **tomates** et de la **sauce restant** dans la poêle.
- Arroser d'un **filet** de **sauce à l'ail**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier** de **citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

### 4 | Saisir le poulet

Changez | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir les **hauts de cuisse de poulet\*\***.

### 4 | Cuire le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, sécher le **tofu** avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE :** Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) **Saler** et **poivrer**. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer du feu. Transférer le **tofu** dans un assiette, puis napper du **mélange de harissa et de miel**. Couvrir pour garder chaud. Il n'est pas nécessaire de griller le **tofu** après la cuisson à la poêle.

### 5 | Griller les tomates et préparer la sauce à l'ail

Changez | Tofu

Disposer les **tomates** dans la même poêle. (**REMARQUE :** À défaut d'une poêle allant au four, transférer les tomates avec précaution dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po], ou 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.) Arroser les **tomates** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent.

### 6 | Terminer et servir

Changez | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **hauts de cuisse de poulet**.

\* 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.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.