

# Poulet aux olives et à l'orange à la marocaine

avec salade de couscous

30 Minutes



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Orange navel



Olives mélangées



Couscous



Mélange d'épices marocain



Persil



Oignon rouge, haché



Graines de citrouille



Vinaigre de vin blanc



Carotte, en julienne



## 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 MÉLANGE D'ÉPICES MOYEN-ORIENTAL

Notre mélange est composé de menthe séchée, de paprika, de cannelle, d'ail, de cumin et de clous de girofle!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet	4	8
Orange navel	2	4
Olives mélangées	30 g	60 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte, en julienne	56 g	113 g
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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Préparer

Hacher grossièrement le **persil**. Égoutter les **olives**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **mélange d'épices marocain** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

## RECETTE PERSONNALISÉE

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



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. 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\*\*.



## Faire cuire le couscous

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié** des **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter le **couscous**. Faire griller de 1 à 2 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **¾ tasse d'eau chaude** (doubler la quantité pour 4 personnes) et bien mélanger. Retirer la casserole du feu, puis couvrir et laisser reposer de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



## Terminer la préparation

Pendant que le **poulet** cuit, peler les **oranges**, puis les séparer en segments. Trancher **chaque segment** en deux dans le sens de la longueur. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **segments d'orange** et le **reste** des **oignons**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire griller les graines de citrouille

Pendant que le **couscous** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de citrouille pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Séparer les **grains de couscous** à la fourchette. **Saler et poivrer**. Incorporer les **graines de citrouille**, les **carottes**, les **olives** et la **moitié** du **persil**. Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **poulet**. Napper de la **vinaigrette aux oranges**. Parsemer du **reste** du **persil**.

## Le repas est prêt!