



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

avec salade de couscous

VARIÉTÉ 30 minutes



Poitrines de poulet



Orange Navel



Olives vertes



Couscous



Épices marocaines



Persil



Échalote



Graines de citrouille



Vinaigre de vin blanc

**BONJOUR ÉPICES MAROCAINES!**

*Un savoureux mélange de menthe, de paprika, de cannelle, d'ail, de cumin et de girofle!*

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

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

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Orange Navel	1	2
Olives vertes	30 g	60 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Épices marocaines	1 c. à table	2 c. à table
Persil	7 g	7 g
Échalote	50 g	100 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. PRÉPARATION

Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement le **persil**. Hacher grossièrement les **olives**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, combiner le **poulet**, les **épices marocaines** et **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Réserver.



## 4. CUIRE LE POULET

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 min par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson et rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.\*\*



## 2. CUIRE LE COUSCOUS

Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **couscous** et **la moitié** de l'**échalote**. Griller en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **couscous** soit doré, de 2 à 3 min. Ajouter **¾ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et retirer du feu. Laisser reposer jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 5 à 6 min.



## 5. FINIR LA PRÉPARATION

Entre-temps, disposer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper. Avec l'aide d'un couteau, retirer la pelure de la chair, en tournant l'**orange** au fur et à mesure. Lorsque l'orange est pelée, glisser le couteau entre chaque membrane pour en dégager les **suprêmes**. Presser ce qui reste de l'**orange** dans un grand bol. Ajouter **le reste** d'**échalotes**, le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Fouetter pour combiner. **Saler et poivrer**. Ajouter les **suprêmes d'orange** et mélanger pour couvrir.



## 3. GRILLER LES GRAINES

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **graines de citrouille**. Griller en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 2 à 3 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Lorsqu'elles sont dorées, les réserver dans une assiette.



## 6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Séparer les grains de **couscous** à la fourchette, puis **saler et poivrer**. Incorporer les **graines de citrouille**, les **olives** et **la moitié** du **persil**. Répartir le **couscous** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**, d'**oranges** et de **vinaigrette**. Saupoudrer **du reste** de **persil**.

**Le souper, c'est réglé!**