



CUISSSES DE POULET À LA MAROCAINE

avec freekeh, courge musquée et crème citronnée

PRONTO



BONJOUR FREEKEH

Le freekeh, ou farik, est une céréale de blé dur rôti

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 654



Cuisses de poulet



Oignon, tranché



Tomates raisins



Edamame



Freekeh



Yogourt grec



Épices à la marocain



Concentré de bouillon de légumes



Courge musquée, cubes



Citron

SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Petit bol
- Zesteur
- Plaque à cuisson
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | |
|------------------------------------|--------------|--------------|
| • Cuisses de poulet | 340 g | 680 g |
| • Oignon, tranché | 56 g | 113 g |
| • Tomates raisins | 113 g | 227 g |
| • Edamame 4 | 85 g | 170 g |
| • Freekeh 1 | ½ tasse | 1 tasse |
| • Yogourt grec 2 | 100 g | 200 g |
| • Épices à la marocain | 1 c. à table | 2 c. à table |
| • Concentré de bouillon de légumes | 1 | 2 |
| • Courge musquée, cubes | 170 g | 340 g |
| • Citron | 1 | 1 |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART

Préchauffez le four à **425°F** (pour rôtir les légumes). Commencez la préparation lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LES LÉGUMES
Laver et sécher tous les aliments.*
Dans une casserole moyenne à feu élevé, porter **2 tasses** d'eau (doubler pour 4 pers) et le(s) **concentré(s) de bouillon** à ébullition. Sur une plaque à cuisson, mélanger la **courge**, les **oignons**, les **tomates** et la **moitié des épices marocain** à un filet d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le tout soit doré, de 20 à 22 min.



4 PRÉPARER LA CRÈME
Entre-temps, zester la **moitié du citron** (1 citron pour 4 pers), puis couper le **reste** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger le **yogourt** et le **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**.



2 CUIRE LE FREEKEH
Entre-temps, ajouter le **freekeh** au bouillon bouillant. Baisser à feu moyen-élevé et cuire jusqu'à ce que le freekeh soit tendre, de 15 à 17 min. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer **du reste des épices marocain**. **Saler** et **poivrer**.



5 FINIR LE FREEKEH
Lorsque le **freekeh** est tendre, retirer du feu et ajouter les **edamames**. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que les edamames soient légèrement croquants, de 5 à 6 min. Égoutter l'eau excédentaire, puis ajouter les **légumes rôtis**. **Saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LE POULET
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 7 min par côté. (**ASTUCE**: cuire chaque morceau à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



6 FINIR ET SERVIR
Répartir le **freekeh** dans les assiettes et garnir du **poulet**. Couronner d'une touche de **crème citronnée** et du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

TOUCHE FINALE!

La crème citronnée couronne parfaitement ce plat savoureux!