



Hauts de cuisses de poulet glacés au miel et au harissa

avec couscous aux amandes et sauce à l'ail

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
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://www.hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Citron
1 | 1



Gousses d'ail
1 | 2



Amandes, tranchées
28 g | 28 g



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Miel
1 | 2



Mélange d'épices façon harissa
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 :** ¼ c. à thé (½ c. à thé) doux, ½ c. à thé (1 c. à thé) moyen, 1 c. à thé (2 c. à thé) relevé

- 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 le **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**, ⅔ **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 du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

4



Saisir le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier 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

[Changer](#) | [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 **salier 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.) **Salier et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- 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.

4 | Saisir le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer, les faire cuire et les servir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse de poulet**.

4 | Saisir le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE :** Vous aurez maintenant deux steaks de tofu carrés.) **Salier et poivrer**. Ajouter le **tofu** à une poêle moyenne allant au four (grande poêle allant au four pour 4 pers.). Napper le **tofu** du **mélange de harissa et de miel**.

5 | Griller le tofu et préparer la sauce à l'ail

[Changer](#) | [Tofu](#)

Cuire le **tofu** de 8 à 9 min, jusqu'à ce qu'il soit doré, en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse de poulet**.



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