

Poulet rôti au harissa

avec pilaf de boulgour aux tomates et sauce au yogourt à la menthe

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Boulgour



Mélange d'épices harissa



Tomate Roma



Bébés épinards



Yogourt grec



Menthe



Gousses d'ail



Citron



Concentré de bouillon de poulet

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (doubler pour 4 pers.) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Bouलगour	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Menthe	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Citron	½	1
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Commencer le pilaf

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **tomates**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** soient très tendres et commencent à éclater.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer la préparation et faire la sauce au yogourt

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**. Zester et presser la **moitié** du citron (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron en quartiers**.
- Hacher finement la **menthe**. Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, le **zeste de citron**, **½ c. à soupe** de **jus de citron**, **1 c. à soupe** d'**eau**, **1 c. à soupe** de **menthe** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **½ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [½ c. à thé pour 4 pers.] pour obtenir une sauce plus équilibrée.)



Cuire le pilaf

- Dans la casserole contenant les **tomates**, ajouter le **concentré de bouillon**, **¾ tasse** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **bouलगour**. Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **bouलगour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



Terminer le pilaf

- Dans la casserole contenant le **pilaf**, ajouter les **épinards**. **Saler et poivrer**, au goût. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent légèrement.



Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, et assaisonner du **mélange d'épices harissa**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les saisir en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**, puis les rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min**.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **pilaf de bouलगour aux tomates** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Couronner d'**un soupçon** de **sauce au yogourt à la menthe**. Parsemer du **reste** de la **menthe**, au désiré. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!