

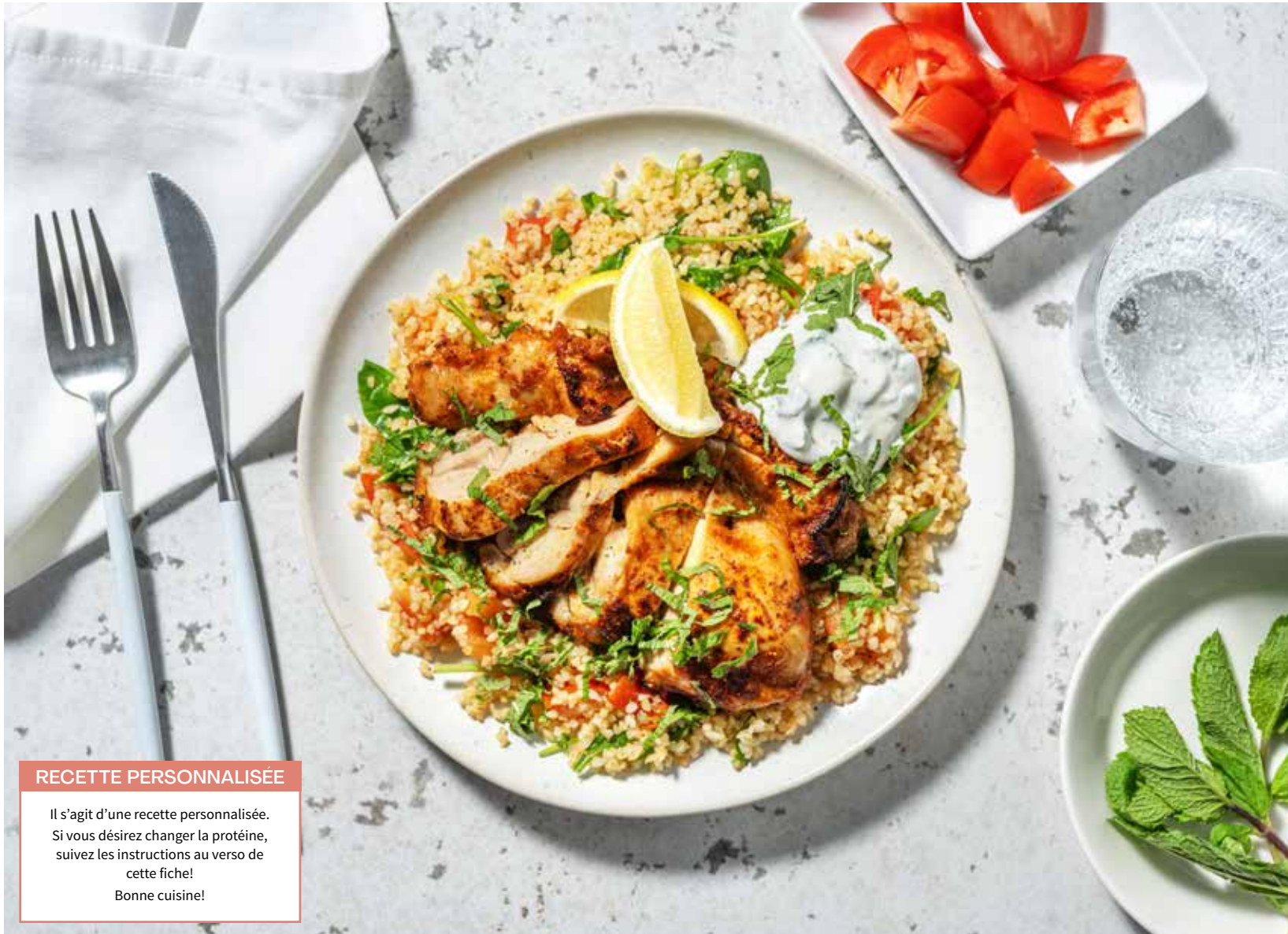
Poulet rôti au harissa

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

Faible en glucides

Faible en calories

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



Boulgour



Tomate Roma



Yogourt grec



Gousses d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



Poitrines de poulet



Mélange d'épices
façon harissa



Bébés épinards



Menthe



Citron

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 la qté 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
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices façon 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'app.

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**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.



Préparer les autres ingrédients et faire la sauce au yogourt

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Zester, puis 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.)



Commencer le pilaf

- Dans la casserole contenant les **tomates**, ajouter le **concentré de bouillon**, **⅓ tasse d'eau** (1 tasse pour 4 pers.) et **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**. Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** 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.



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, poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices façon 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 cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 12 min.**



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **pilaf de boulgour 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**, si désiré.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!