

Poulet à la grecque

avec pommes de terre citronnées et yogourt à l'ail

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Poivre au citron



Citron



Pommes de terre à chair jaune



Concentré de bouillon de poulet



Mélange printanier



Tomates Roma



Ail



Yogourt grec



Aneth



Persil



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Un assaisonnement au goût d'agrumes pour une touche méditerranéenne!

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 quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Concentré de bouillon de poulet	½	1
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Ail	3 g	3 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Aneth	7 g	7 g
Persil	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, les disposer et les arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire cuire le poulet

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout et le saupoudrer de **poivre au citron**. **Saler**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil** et l'**aneth**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Préparer le yogourt à l'ail

Dans un petit bol, mélanger le **yogourt**, le **jus de citron**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de l'**aneth**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**.



Assembler la salade

Dans un bol moyen, fouetter **½ c. à soupe de vinaigre**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **tomates**, le **mélange printanier**, le **reste** de l'**aneth** et le **reste** du **persil**. Bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

Dans un grand bol, fouetter le **zeste de citron**, la **moitié** du **concentré de bouillon** (utiliser tout le concentré pour 4 personnes) et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **potatoes** rôties et bien mélanger. Trancher le **poulet**. Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec le **yogourt à l'ail** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!