

Poulet à la marocaine

avec courgettes, riz acidulé et yogourt citronné

Familiale

25 à 35 minutes



Poitrines de poulet



Riz basmati



Courgette



Citron



Bouillon de poulet en poudre



Mélange d'épices marocain



Yogourt grec



Sel d'ail



Poivron

BONJOUR MARINADE AU YOGOURT

Quelle est la marinade idéale pour attendrir votre poulet? Le yogourt!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes
		Ingrédient

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Citron	1	1
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Poivron	160 g	320 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'eau et le **bouillon en poudre** dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.



Préparer et faire le yogourt citronné

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **yogourt**, le **jus de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, au goût.



Mariner le poulet

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange d'épices marocain**, la **moitié** du **sel d'ail** et le **reste** du **yogourt**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'ajouter dans le grand bol contenant la **marinade au yogourt**. Remuer pour enrober.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler**, puis bien mélanger.
- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **riz** acidulé dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **poulet**.
- Napper le **poulet** de **yogourt citronné**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!