



Poulet au citron à la grecque

avec couscous aux herbes, légumes rôtis et feta

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Courgette



Poivron



Oignon rouge, haché



Fromage feta



Poivre au citron



Couscous



Concentré de bouillon de légumes



Persil



Citron

BONJOUR POIVRE CITRONNÉ!

Un assaisonnement apprécié en cuisine grecque pour son goût d'agrumes!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, grand bol, tasses à mesurer, bouilloire, essuie-tout, zesteur, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Poivre au citron	1 c. à table	1 c. à table
Couscous	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	1
Persil	7 g	14 g
Citron	1	1
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LES LÉGUMES

Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **poivrons**, la **courgette** et les **oignons** de **1 c. à table d'huile**, puis saupoudrer de **la moitié du poivre au citron** (utiliser 2 plaques pour 4 pers, en ajoutant 1 c. à table d'huile par plaque). **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 6 à 8 min. (**NOTE** : La cuisson des légumes continue à l'étape 3.)



4. PRÉPARER LE COUSCOUS

Pendant que le **poulet** cuit, porter une bouilloire d'**eau** à ébullition. Zester et presser **la moitié du citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Dans un grand bol, mélanger le **couscous**, le **concentré de bouillon** et le **zeste de citron**. Incorporer **¾ tasse d'eau bouillante** (doubler pour 4 pers). Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée, de 5 à 6 min.



2. POÊLER LE POULET

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer **du reste de poivre au citron**. **Saler et poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté.



5. ASSEMBLER LE COUSCOUS

Pendant que le **couscous** cuit, hacher grossièrement le **persil**. Lorsque le **couscous** est cuit, y incorporer les **légumes rôtis**, le **persil**, **½ c. à table de jus de citron** et **½ c. à table d'huile** (doubler l'huile et le jus pour 4 pers). **Saler et poivrer**.



3. RÔTIR LE POULET

Transférer le **poulet** sur la plaque de **légumes**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 12 à 14 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Répartir le **couscous** et le **poulet** dans les assiettes. Saupoudrer de **feta**. Napper du **jus de cuisson** ayant coulé sur la plaque à cuisson. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!