

Poulet au citron à la grecque

avec couscous aux herbes, légumes rôtis et feta

30 minutes



Poitrines de poulet



Courgette



Poivron



Oignon rouge



Feta



Poivre au citron



Couscous



Concentré de
bouillon de légumes



Persil



Citron

BONJOUR POIVRE AU CITRON

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

D'ABORD

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	227 g
Feta	¼ tasse	½ tasse
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Couscous	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	1
Persil	7 g	14 g
Citron	1	1
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.

Nous joindre

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



Faire rôtir les légumes

Peler l'**oignon** et le couper en deux, puis en hacher la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Éviter le **poivron**, puis le 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 de **1 c. à soupe d'huile** les morceaux de **poivron**, de **courgette** et d'**oignon**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen**. (REMARQUE : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et 1 c. à soupe d'huile pour chacune.) **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (REMARQUE : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire le couscous

Pendant que le **poulet** cuit, faire bouillir de l'**eau** dans une bouilloire. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** 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 la quantité pour 4 personnes). Couvrir et laisser reposer de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée.



Faire poêler le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** du **poivre au citron**. **Saler et poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 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.



Assembler le couscous

Pendant que le **couscous** absorbe l'eau, hacher grossièrement le **persil**. Lorsque le **couscous** sera prêt, incorporer les **légumes rôtis**, le **persil**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



Faire rôtir le poulet

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



Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Répartir le **couscous** et le **poulet** dans les assiettes. Parsemer le **feta** en l'émiettant. Arroser le tout du **jus de cuisson restant** sur la plaque. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!