

Poulet au citron à la grecque

avec couscous aux légumes rôtis et feta

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Courgette



Poivron



Échalote



Feta, émietté



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Couscous



Concentré de bouillon de poulet



Persil



Citron

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût du couscous aux légumes rôtis, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de citron!

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, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, 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
Échalote	50 g	100 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Couscous	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer l'**échalote**. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper **tout** le **citron restant** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**.



Faire rôtir le poulet

Retirer délicatement du four la plaque à cuisson avec les **légumes**. Répartir les **légumes** vers les extrémités gauche et droite de la plaque à cuisson. Transférer le **poulet** au centre de la plaque. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 12 à 14 minutes**.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les morceaux de **poivron**, de **courgette** et d'**échalote** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir les **légumes** au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du haut et du centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire et assembler le couscous

Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **¾ tasse d'eau**, **⅛ c. à thé de sel**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette, puis ajouter les **légumes rôtis**, le **persil**, le **zeste de citron** et **1 c. à soupe de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Saisir le poulet

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, faire cuire le poulet en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois!) Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!