

Poulet au harissa et au miel

avec légumes rôtis et sauce toum aux herbes

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Filets de poulet



Patate douce



Courgette



Oignon jaune



Persil



Mayonnaise à base de plantes



Miel



Mélange d'épices harissa



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, petit bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Patate douce	340 g	680 g
Courgette	200 g	400 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Persil	7 g	7 g
Mayonnaise à base de plantes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices harissa	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



4 Cuire le poulet et terminer les légumes

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **miel**, la **moitié** du **mélange d'épices façon harissa** (toute la qté pour 4 pers.) et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier**, puis bien mélanger.
- Lorsque les **légumes** auront cuit pendant 10 min, les retirer du four et les retourner.
- Activer la fonction Griller (temp. élevée) du four.
- Disposer le **poulet** sur les **légumes**. Remettre au **centre** du four et rôtir de 7 à 9 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



2 Commencer les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces**, les **courgettes** et les **oignons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Poivrer** et bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four pendant 10 min, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à dorer et à ramollir. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



5 Terminer et servir

- Répartir les **légumes** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce toum aux herbes**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!



3 Préparer la sauce

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **moitié** du **persil** et le **reste** du **sel d'ail**.