



# Poulet au pesto

avec salade de couscous au citron et à la courgette

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



Citron



Oignon rouge, haché



Persil



Pesto de basilic



Couscous israélien



Courgette



Ail



Fromage feta, émietté

**BONJOUR COUSCOUS ISRAËLIEN!**

Malgré sa forme similaire au riz, le couscous israélien est bel et bien une pâte alimentaire!

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

Plaque à cuisson, tasses à mesurer, fouet, cuillères à mesurer, essuie-tout, grand bol, zesteur, presse-ail, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive, épiluche-légumes

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Citron	1	1
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Pesto de basilic	¼ tasse	½ tasse
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Ail	6 g	12 g
Fromage feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
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 joindre

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



## 1. PRÉPARATION

Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers (presser tout le citron pour 4 pers). Hacher grossièrement le **persil**. Peler la **courgette** en longs rubans. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.



## 4. ASSEMBLER LA SALADE

Pendant que le **couscous** cuit, fouetter **la moitié** du **zeste de citron**, **la moitié** du **pesto**, **1 c. à table** de **jus de citron** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler le jus et l'huile pour 4 pers) dans un grand bol. Réserver. Lorsque le **couscous** est tendre, ajouter les **rubans de courgette**, le **persil** et le **couscous** à la **vinaigrette**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



## 2. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 min par côté. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson et cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 8 à 10 min.\*\*



## 5. RÉCHAUFFER LE PESTO

Dans la même poêle à feu doux, ajouter **le reste** du **zeste de citron** et **le reste** du **pesto**. Cuire en remuant jusqu'à ce que le **pesto** soit chaud et légèrement plus liquide, 1 min.



## 3. PRÉPARER LE COUSCOUS

Entre-temps, dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **couscous** et l'**ail**. Cuire en remuant jusqu'à ce que le **couscous** soit doré, de 2 à 3 min. Ajouter **1 ½ tasse** d'**eau** (2 ⅔ tasses pour 4 pers) et **1 c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l' bout, baisser à feu moyen-doux et mijoter à couvert jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre, de 8 à 10 min.



## 6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Répartir le **poulet** et la **salade de couscous** dans les assiettes. Napper le **poulet** de **sauce au pesto** et couronner de **feta émiettée**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le souper, c'est réglé!