

Poulet au pesto

avec couscous citronné et salade de courgette

30 minutes



Poitrines de poulet



Citron



Échalote



Pesto de basilic



Couscous israélien



Courgette



Ail



Fromage feta, émietté

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!

BONJOUR COUSCOUS ISRAËLIEN

Malgré son nom, le couscous israélien est en fait une pâte alimentaire!

Commencer ici

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

À sortir

Épluche-légumes, microplane/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Citron	1	1
Échalote	50 g	100 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

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



Préparation

Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers (zester et presser tout le citron pour 4 pers). Peler, puis hacher finement l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. À l'aide d'un épluche-légumes, peler la **courgette** en longs rubans. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



Assembler la salade

Dans un grand bol, 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 pour 4 pers). Réserver. Lorsque le **couscous** est tendre, ajouter les **rubans de courgette** et le **couscous** à la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Cuire le poulet

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



Réchauffer le pesto

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



Préparer le couscous

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



Finir et servir

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

Le souper, c'est réglé!