

Poulet aux épices à la marocaine

avec riz parfumé aux lentilles

Rapido

30 Minutes



Cuisses/pilons de poulet



Mélange d'épices marocain



Riz basmati



Lentilles rouges



Échalotes frites



Oignon, haché



Pois chiches



Purée d'ail



Cumin, moulu



Concentré de bouillon de poulet



Yogourt grec



Coriandre

BONJOUR CORIANDRE

Cette herbe polyvalente a une touche d'agrumes.

D'ABORD

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Cuisses/pilons de poulet *	310 g***	620 g***
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Lentilles rouges	56 g	113 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Pois chiches	398 ml	796 ml
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cumin, moulu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Yogourt grec	100 g	200 g
Coriandre	7 g	14 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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.

*** Poids minimal

• 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 sur 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.



1 Faire rôtir les pois chiches

Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson, arroser les **pois chiches** de **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de **½ c. à thé du mélange d'épices marocain**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **bas** jusqu'à ce qu'ils soient presque croustillants, de 10 à 12 minutes. Remuer, puis recouvrir les **pois chiches** légèrement d'une feuille d'aluminium ou d'une autre plaque à cuisson. Remettre les **pois chiches** au four et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, de 6 à 8 minutes.



4 Préparer le yogourt à l'ail

Pendant que le **poulet** cuit, hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, mélanger le **yogourt**, la **moitié** de la **coriandre**, **¼ c. à thé** de **purée d'ail**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à thé** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



2 Commencer le riz aux lentilles

Pendant que les **pois chiches** rôtissent, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz**, les **lentilles**, les **oignons** et le **cumin**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit grillé, de 2 à 3 minutes. Ajouter le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** et les **lentilles** soient tendres et que le **liquide** ait été absorbé.



5 Terminer le riz aux lentilles

Séparer les grains de **riz aux lentilles** à la fourchette et incorporer la **moitié** des **pois chiches**. **Saler et poivrer**.



3 Faire cuire le poulet

Pendant que le **riz aux lentilles** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **mélange d'épices marocain restant** et **saler et poivrer** des deux côtés. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. 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 1 à 2 minutes par côté. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Répartir le **riz aux lentilles** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et des **pois chiches restants**. Ajouter une cuillère de **yogourt à l'ail**. Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!