

Poulet aux épices à la marocaine

avec courgettes, riz aux herbes et yogourt citronné

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz basmati



Courgette



Citron



Persil



Concentré de bouillon de poulet



Mélange d'épices marocaines



Yogourt grec



Sel de poulet

BONJOUR MARINADE AU YOGOURT

Le yogourt est une marinade idéale qui aide à attendrir le poulet!

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, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de poulet * | 2 | 4 |
| Riz basmati | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Courgette | 400 g | 800 g |
| Citron | 1 | 1 |
| Persil | 7 g | 14 g |
| Concentré de bouillon de poulet | 1 | 2 |
| Mélange d'épices marocaines | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Yogourt grec | 100 ml | 200 ml |
| Sel de poulet | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** et réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Bien rincer et essuyer la poêle.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Ajouter la **moitié** du **yogourt** et le **jus de citron** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Faire cuire les courgettes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **courgettes** et le **reste** du **sel de poulet**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. **Poivrer**.



Faire mariner le poulet

Ajouter dans un grand bol le **mélange d'épices marocaines**, la **moitié** du **sel de poulet** et le **reste** du **yogourt**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le transférer dans le grand bol contenant la **marinade au yogourt**. Remuer pour bien enrober.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et bien mélanger. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **riz aux herbes** dans les assiettes. Garnir de **courgettes** et de **poulet**. Napper le **poulet** de **yogourt citronné** et garnir du **reste** du **persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!