

Poulet aux épices marocaines

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 marocain



Yogourt grec



Sel de poulet



Poivron

BONJOUR MARINADE AU YOGOURT

Quelle est la marinade idéale pour attendrir votre poulet? Le yogourt!

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	200 g	400 g
Citron	1	1
Persil	7 g	14 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange d'épices marocain	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
Poivron	160 g	320 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min 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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

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



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.



Préparer les ingrédients et faire le yogourt citronné

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **yogourt** et le **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**, les **poivrons** et le **reste** du **sel de poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Poivrer**, au goût.



Mariner le poulet

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



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler**, puis bien mélanger.
- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **riz aux herbes** dans les assiettes. Garnir des **légumes** et du **poulet**.
- Napper le **poulet** du **yogourt citronné** et parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!