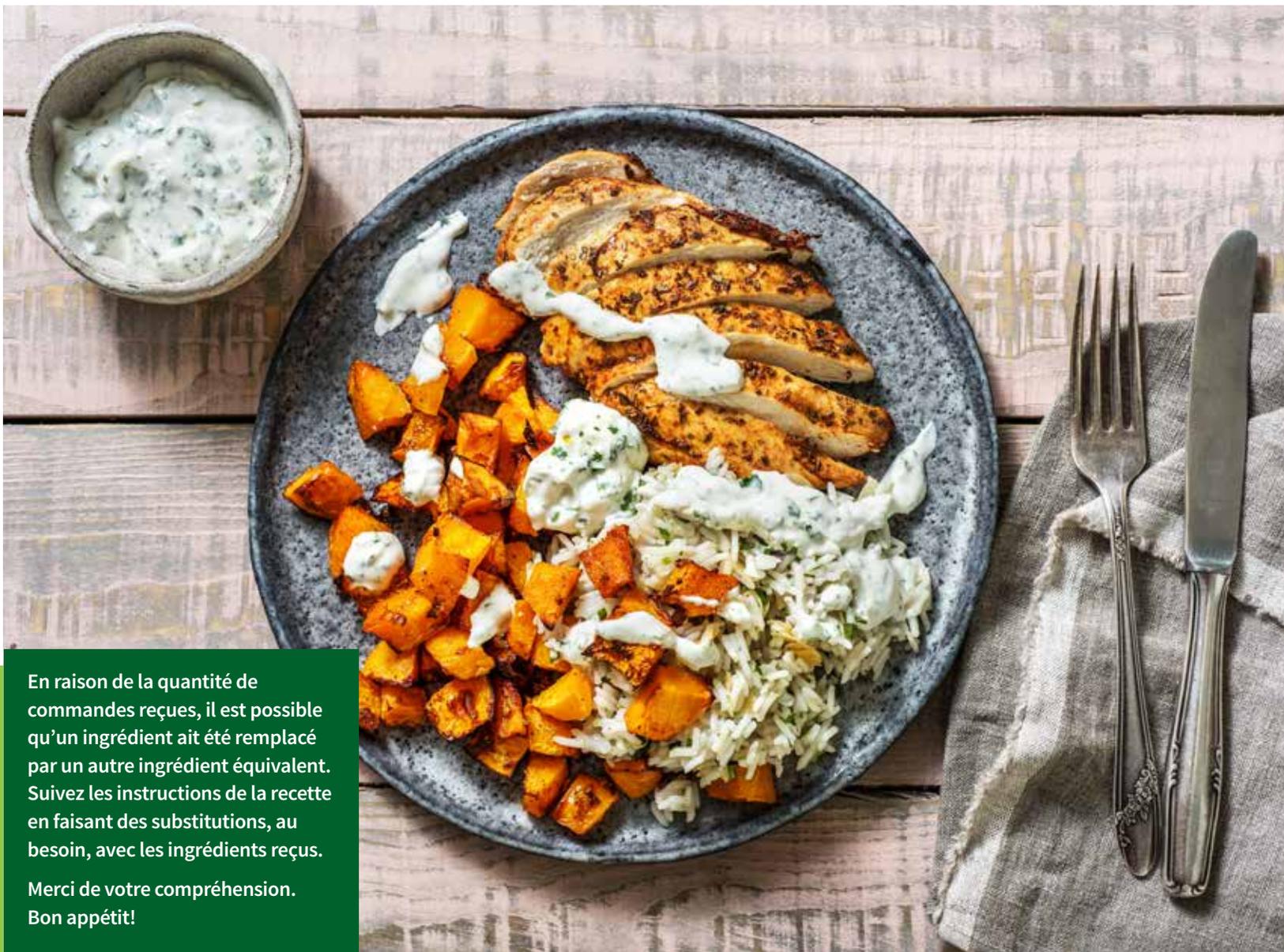




Poulet aux épices moyen-orientales

avec riz aux amandes, patate douce rôtie et sauce citronnée au yogourt

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



Épices turques



Ail



Amandes, tranchées



Riz basmati



Patate douce



Échalote



Yogourt grec



Coriandre



Citron



Sel d'ail

BONJOUR ÉPICES TURQUES!

Un mélange d'épices et d'herbes qui réveillera vos papilles!

COMMENCER ICI ▼

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, microplane/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Épices turques	1 c. à table	2 c. à table
Ail	3 g	6 g
Amandes, tranchées	28 g	28 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	340 g	680 g
Échalote	50 g	100 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Coriandre	7 g	14 g
Citron	1	2
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	1 ½ c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates** et **la moitié** de l'**échalote** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Rôtir au **centre** du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 18 à 22 min.



4. CUIRE LE POULET

Dans la même poêle 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 1 à 2 min par côté. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min. **



2. CUIRE LE RIZ

Pendant que les **patates** rôtissent, peler, puis émincer ou presser **ail**. Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**ail** et **le reste d'échalote**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter le **riz** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que le **poulet** cuit, extraire **1 c. à thé de zeste de citron** (doubler pour 4 pers), puis presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers). Couper **le reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, fouetter le **yogourt**, le **zeste de citron**, **la moitié** de la **coriandre**, **1 c. à table de jus de citron** et **1 c. à thé de sucre** (doubler le jus de citron et le sucre pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



3. GRILLER LES AMANDES ET PRÉPARER LE POULET

Pendant que le **riz** cuit, ajouter les **amandes** dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen. Griller en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 2 à 3 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer des **épices turques** et **du reste de sel d'ail**. **Poivrer**. Réserver les **amandes grillées** dans une assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter les **amandes grillées** et **le reste de coriandre**. Bien mélanger. **Saler**. Trancher le **poulet**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **patates douces** et de **poulet**. Couronner d'une touche de **sauce au yogourt**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!