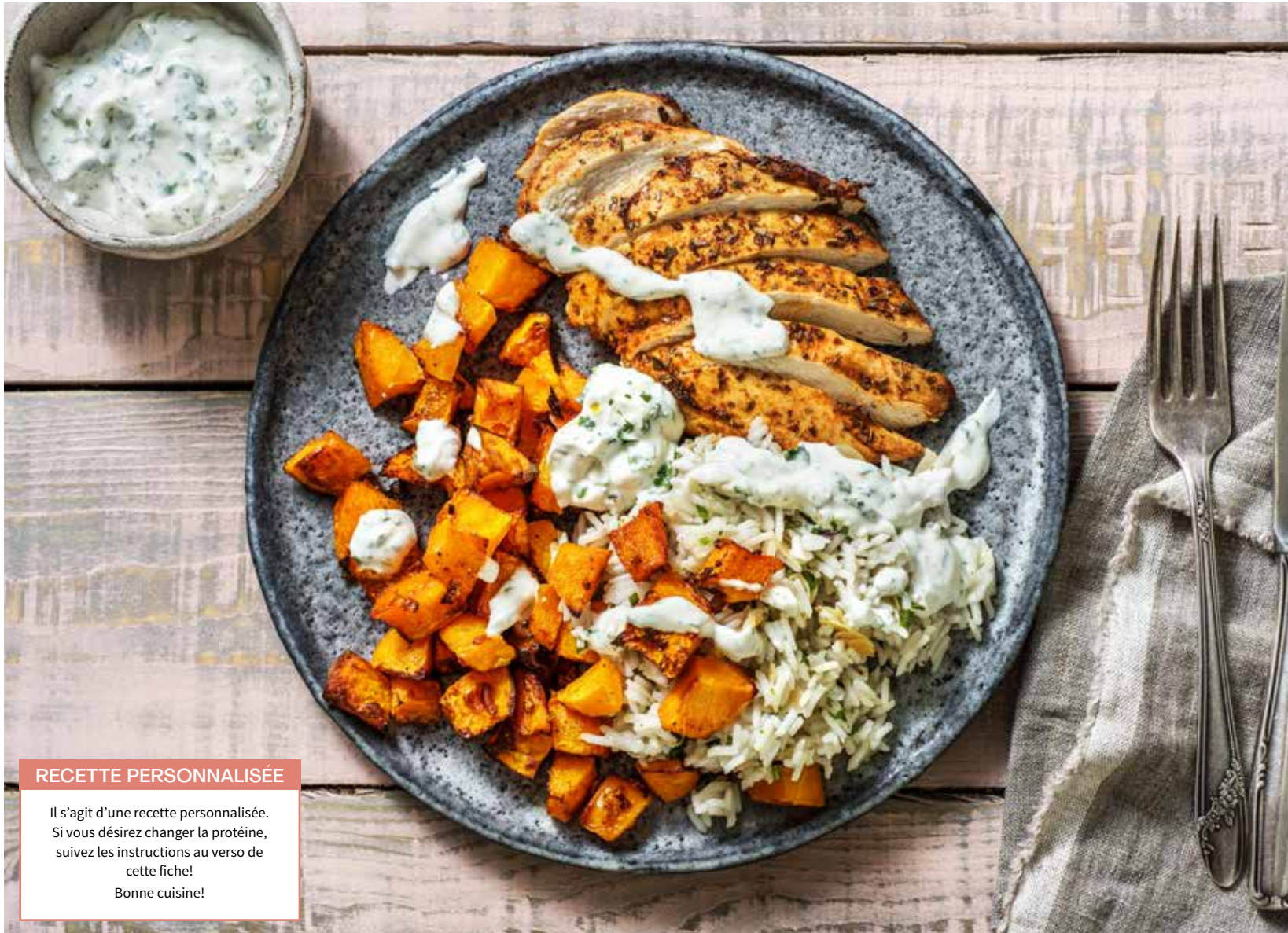


# Poulet aux épices turques

avec riz aux amandes et sauce au yogourt

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!

Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Mélange d'épices turc



Amandes, tranchées



Riz basmati



Patate douce



Oignon, haché



Yogourt grec



Persil



Citron



Sel d'ail

**BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES TURC**

*Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	28 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	340 g	680 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Persil	7 g	7 g
Citron	1	1
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 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.

• 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 rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** et la **moitié des oignons** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 22 min ou jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées, en remuant à mi-cuisson.



## Faire cuire le poulet

- En utilisant la même poêle, monter le feu à moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Faire poêler de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson.
- Faire rôtir le **poulet** dans le **haut** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Faire cuire le riz

- Entre-temps, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **reste des oignons**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter le **riz**, **¼ c. à thé de sel d'ail** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou 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 la sauce au yogourt

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié du citron** (le citron entier pour 4 pers.) Couper **tout le citron restant** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **moitié du persil**, **1 c. à thé de zeste de citron**, **1 c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



## Faire griller les amandes et préparer

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant à l'occasion. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Pendant que les **amandes** grillent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **mélange d'épices turc** et de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer**.
- Lorsque les **amandes** sont prêtes, les réserver dans une assiette.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines**.



## Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer les **amandes** et le **reste du persil**. **Saler**, au goût.
- Trancher le **poulet**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **patates douces** et de **poulet**.
- Couronner de **sauce au yogourt**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!