

Poulet aux olives et à l'orange à la marocaine

avec salade de couscous

Rapide

30 minutes



Poitrines de poulet



Orange navel



Olives mélangées



Couscous



Mélange d'épices marocain



Persil



Oignon rouge



Graines de citrouille



Vinaigre de vin blanc



Carotte, en julienne

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MOYEN-ORIENTAL

Notre mélange est composé de menthe séchée, de paprika, de cannelle, d'ail, de cumin et de clous de girofle!

D'ABORD

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Orange navel	1	2
Olives mélangées	30 g	60 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à thé	1 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de 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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Peler l'**oignon rouge**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Hacher grossièrement le **persil** et les **olives**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, mélanger le **poulet**, le **mélange d'épices marocain** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ 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 le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes**.



Faire cuire le couscous

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié** des morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter le **couscous**. Faire rôtir en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Ajouter **¾ tasse d'eau chaude** (doubler la quantité pour 4 personnes) et bien mélanger. Retirer la casserole du feu, puis couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 5 à 6 minutes.



Terminer la préparation

Pendant que le **poulet** cuit, peler l'**orange**, puis séparer en suprêmes. Trancher **chaque suprême** en deux dans le sens de la longueur. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **suprêmes d'orange** et le **reste des oignons**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire griller les graines de citrouille

Pendant que le **couscous** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de citrouille pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Séparer les grains de **couscous** à la fourchette. **Saler et poivrer**. Incorporer les **graines de citrouille**, la **carotte** en julienne, les **olives** et la **moitié** du **persil**. Répartir le **couscous** dans les assiettes. Déposer le **poulet** sur le dessus. Garnir des **suprêmes d'orange** et napper de la **vinaigrette**. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!