

Poulet aux épices à la marocaine

avec courgette, riz aux herbes et yogourt citronné

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz basmati



Courgette



Citron



Concentré de bouillon de poulet



Mélange d'épices marocain



Yogourt grec



Persil

BONJOUR MARINADE AU YOGOURT

Quelle est la meilleure marinade 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 et tasses à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, 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
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Yogourt grec	100 g	200 g
Persil	7 g	7 g
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.

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 et faire la marinade

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger la **moitié** du **yogourt** avec le **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**. 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 jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.** Rincer et essuyer soigneusement la poêle.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire cuire la courgette

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.



Faire mariner le poulet

Pendant que le **riz** cuit, combiner le **mélange d'épices marocain** et le **reste** du **yogourt** dans un grand bol. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Ajouter le **poulet** au grand bol contenant la **marinade au yogourt** et bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!