

# Poulet façon souvlaki

avec riz citronné et salade hachée

30 minutes



Cuisses/pilons  
de poulet



Riz à grains longs



Citron



Poivre au citron



Concentré de  
bouillon de poulet



Petites tomates



Mélange printanier



Feta, émietté

BONJOUR FETA

*Aucun plat grec ne peut se passer de ce fromage méditerranéen saumuré, salé et crémeux!*

## 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, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

|                                 | 2 personnes  | 4 personnes  |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Cuisses/pilons de poulet ♦      | 310 g***     | 620 g***     |
| Riz à grains longs              | ¾ tasse      | 1 ½ tasse    |
| Citron                          | 1            | 2            |
| Poivre au citron                | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Concentré de bouillon de poulet | 1            | 2            |
| Petites tomates                 | 113 g        | 227 g        |
| Mélange printanier              | 56 g         | 113 g        |
| Feta, émietté                   | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| 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.

\*\*\* Poids minimal

♦ 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

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **½ c. à thé de poivre au citron** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **moitié** du citron. Couper le **reste** du citron en quartiers.



### Préparer la salade

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter dans un grand bol **½ c. à soupe** de **jus de citron**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



### Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer le **zeste de citron** et **saler**. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, le **riz** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer le **reste** du **feta** sur le **poulet** et le **riz**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!



### Faire cuire le poulet

Pendant que le **riz** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **poivre au citron**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive 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 sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 8 à 10 minutes.\*\*