

POULET POÊLÉ AU SUMAC

avec salade acidulée aux rubans de carottes et de concombre et pitas grillés



BONJOUR SUMAC

Une épice au goût citronné
couramment utilisée en cuisine moyen-orientale

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 431



Cuisses de poulet



Carotte



Pois mange-tout,
parés



Mini concombre



Citron



Ail



Menthe



Confiture d'abricots



Sumac



Pain pita



Moutarde
de Dijon

SORTEZ

- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Bol moyen
- Cuillères à mesurer
- Épluche-légumes
- Essuie-tout
- Cuillères à mesurer
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|--------------------------|--------------|--|--------------|
| • Cuisses de poulet | 340 g | | 680 g |
| • Carotte | 170 g | | 340 g |
| • Pois mange-tout, parés | 113 g | | 227 g |
| • Mini concombre | 132 g | | 264 g |
| • Citron | 1 | | 2 |
| • Ail | 10 g | | 20 g |
| • Menthe | 10 g | | 20 g |
| • Confiture d'abricots 9 | 1 c. à table | | 2 c. à table |
| • Sumac | 2 c. à thé | | 4 c. à thé |
| • Pain pita 1 | 2 | | 4 |
| • Moutarde de Dijon 6,9 | 1 ¼ c. à thé | | 2 ½ c. à thé |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART

ASTUCE BBQ : plutôt que de le poêler, grillez votre poulet à feu moyen, de 6 à 8 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit (74°C/165°F).



1 PRÉPARER LA SALADE
Laver et sécher tous les aliments.* Presser le(s) **citron(s)**. Dans un bol moyen, fouetter la **moutarde**, **1 c. à table** de **confiture d'abricots** (doubler pour 4 pers), **2 c. à table** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer.** À l'aide d'un épluche-légumes, peler des rubans de **carotte** et de **concombre** au-dessus du bol de vinaigrette.



4 CUIRE LE POULET
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter le **poulet**. Cuire jusqu'à ce que le poulet soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min par côté. (**ASTUCE:** cuire chaque morceau à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



2 FINIR LA SALADE
Couper les **pois mange-tout** en tranches de 0,25 cm (1/8 po). Hacher grossièrement les **feuilles de menthe**. Ajouter les pois mange-tout et la menthe au bol contenant les **rubans de légumes**, puis bien mélanger. **Saler et poivrer.** Réserver. Émincer ou presser l'**ail**.



5 GRILLER LES PITAS
Lorsque le **poulet** est cuit, réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Réserver. Essuyer la poêle, puis ajouter un autre filet d'**huile** et **1 pita**. Griller jusqu'à ce que le dessous soit brun doré, de 1 à 2 min. Retourner le pita, puis saupoudrer de **½ c. à thé** de **sumac**. Griller l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min. Répéter avec le **reste des pita(s)**.



3 PRÉPARER LE POULET
Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un autre bol moyen, combiner le poulet, l'**ail**, **1 c. à thé** de **sumac** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer.**



6 FINIR ET SERVIR
Trancher le **poulet**. Couper les **pitas** en quartiers. Répartir la **salade de légumes** dans les assiettes et garnir de poulet. Servir avec les **pitas au sumac**.

COLORÉ!

C'est un festin arc-en-ciel qui se retrouvera dans votre assiette!