

# Poulet rôti aux épices shawarma

avec freekeh, salade de tomates aux herbes et sauce ail-citron

35 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.  
À vos casseroles!



Poitrines de poulet



Patates douces



Freekeh



Concentré de bouillon de poulet



Tomates raisins



Épices shawarma



Citron



Mayonnaise



Ail



Persil



Coriandre

BONJOUR SAUCE TOUM CITRON ET AIL

Une délicate couronne de sauce toum pour compléter le mélange d'épices et ajouter une touche d'acidité!

## D'ABORD

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

### Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, passoire, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, presse-ail

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Patates douces	170 g	340 g
Freekeh	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Tomates raisins	113 g	227 g
Épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Persil	7 g	14 g
Coriandre	7 g	14 g
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



### Faire cuire le freekeh

Dans une casserole moyenne, combiner le **freekeh**, le **concentré de bouillon** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que le **freekeh** soit tendre.



### Préparer et faire la sauce toum

Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **persil** et la **coriandre**. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, fouetter la **mayonnaise**, la **moitié** du **jus de citron** et **¼ c. à thé d'ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Disposer les **patates douces** sur une plaque à cuisson. Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** des **épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. (REMARQUE : Vous ajouterez le poulet à la plaque à mi-cuisson.)



### Terminer le freekeh et préparer la salade de tomates

Égoutter le **freekeh** et le remettre dans la même casserole. Incorporer les **patates douces**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil** et la **moitié** de la **coriandre** au **freekeh**. Dans un bol moyen, fouetter le **reste** du **jus de citron** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **tomates**, le **reste** de la **coriandre** et le **reste** du **persil**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



### Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer le **reste** des **épices shawarma** sur tout le **poulet**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler le **poulet** de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (REMARQUE : Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes.) Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **patates douces**. Faire cuire, au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.\*\*



### Terminer et servir

Trancher finement le **poulet**. Répartir le **freekeh** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **salade de tomates aux herbes**. Arroser de **sauce toum citron et ail**.

## Le repas est prêt!