

Poulet rôti aux épices shawarma

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

35 minutes



Poitrines de poulet



Patates douces



Freekeh



Concentré de
bouillon de poulet



Petites tomates



Mélange d'épices
shawarma



Citron



Mayonnaise



Ail



Persil

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

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
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange d'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
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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.

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 à feu élevé, 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**. 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**, **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) 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

Pendant que le **freekeh** cuit, 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** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres. (**REMARQUE** : Vous ajouterez le poulet à la plaque à mi-cuisson.)



Terminer le freekeh et préparer la salade

Égoutter le **freekeh** et le remettre dans la même casserole. Incorporer les **patates douces**, le **zeste de citron** et la **moitié** du **persil** au **freekeh**. Dans un bol moyen, fouetter le **reste** du **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** 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** du **mélange d'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**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. (**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**. Couronner d'un soupçon de **sauce toum ail-citron**.

Le repas est prêt!