

# Poulet shawarma et oignons épicés avec riz aux lentilles et à la coriandre

30 minutes



Cuisses/pilons  
de poulet



Mélange d'épices  
shawarma



Riz basmati



Lentilles, en boîte



Tomates Roma



Oignon jaune



Mélange  
cumin-curcuma



Concentré de  
bouillon de poulet



Coriandre

BONJOUR ÉPICES SHAWARMA

*Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Plaque à cuisson, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet ♦	310 g***	620 g***
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Lentilles, en boîte	398 ml	796 ml
Tomates Roma	80 g	160 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Mélange cumin-curcuma	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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.

\*\*\* 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

Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Égoutter, puis rincer les **lentilles**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper l'**oignon** en deux, le peler, puis le trancher finement. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer tous les côtés du **mélange d'épices shawarma**. **Saler**.



### Faire cuire les oignons

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter le **mélange cumin-curcuma**, puis **saler**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien dorés.



### Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole de **bouillon bouillant**. 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.



### Terminer le riz

Défaire le **riz** à la fourchette, puis incorporer les **lentilles** et la **moitié** des **tomates**. **Saler** et **poivrer**.



### Faire cuire le poulet

Pendant que le **riz** cuit, 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**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



### Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **poulet**, des **oignons épicés** et du **reste** des **tomates**. Parsemer de **coriandre**.

## Le repas est prêt!