

# Ragoût de poulet épicé au harissa faible en calories

avec poivrons, courgettes et feta

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Mélange d'épices façon harissa



Poivron



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Courgette



Persil



Feta, émietté



Concentré de bouillon de poulet



Mirepoix

BONJOUR ÉPICES FAÇON HARISSA

*Cet assaisonnement de piment chili épicé est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange d'épices façon harissa 	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Courgette	200 g	400 g
Persil	7 g	14 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mirepoix	113 g	227 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.

• 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.*

« Faible en calories » (650 kilocalories ou moins) est fondé sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Faire bouillir le poulet

Dans une casserole moyenne, recouvrir le **poulet d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Porter à légère ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu doux. Couvrir et faire bouillir de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Effiloche le poulet

Lorsque le **poulet** sera cuit, transférer dans une grande assiette. Sécher soigneusement avec un essuie-tout. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le **poulet** en bouchées moyennes.



## Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**.



## Terminer le ragoût

Ajouter le **poulet** au **ragoût**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Commencer le ragoût

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis la **mirepoix** et les morceaux de **poivron**. Faire cuire en remuant, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement, de 3 à 4 minutes. Saupoudrer du **mélange d'épices façon harissa**, puis **saler**. Ajouter les morceaux de **courgette**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer de **persil** et de **feta**.

**Le repas est prêt!**