

# Ragoût de poulet épicé au harissa avec poivrons et feta

Faible en calories

Faible en glucides

35 minutes



Poitrines de poulet



Mélange d'épices  
façon harissa



Poivron



Tomates broyées



Persil



Feta, émietté



Concentré de  
bouillon de poulet



Mirepoix



Sel d'ail

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, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange d'épices façon harissa	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Persil	7 g	14 g
Feta, émiettée	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Mirepoix	113 g	227 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 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.

• 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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque poitrine** en deux sur la largeur. **Saler** et **poivrer** le **poulet**.



## Faire l'huile au persil

Pendant que le **ragoût** mijote, hacher finement le **persil**. Ajouter le **persil** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Si vous avez un mortier et un pilon, écraser l'huile et le persil grossièrement haché jusqu'à ce que la consistance soit pâteuse.)



## Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer du **mélange d'épices façon harissa**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## Effiloche le poulet et terminer le ragoût

Lorsque le **poulet** est prêt, le transférer sur une planche à découper propre. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le **poulet** en petits morceaux. Ajouter le **poulet** au **ragoût**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre si le ragoût est trop acide.)



## Commencer le ragoût

Ajouter les **poivrons**, les **tomates broyées**, les **concentrés de bouillon** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **sel d'ail** et **poivrer**. Ajouter le **poulet**. (**REMARQUE** : Garder le poulet recouvert de liquide.) Porter à légère ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Napper d'**huile au persil** et parsemer de **feta**.

## Le repas est prêt!