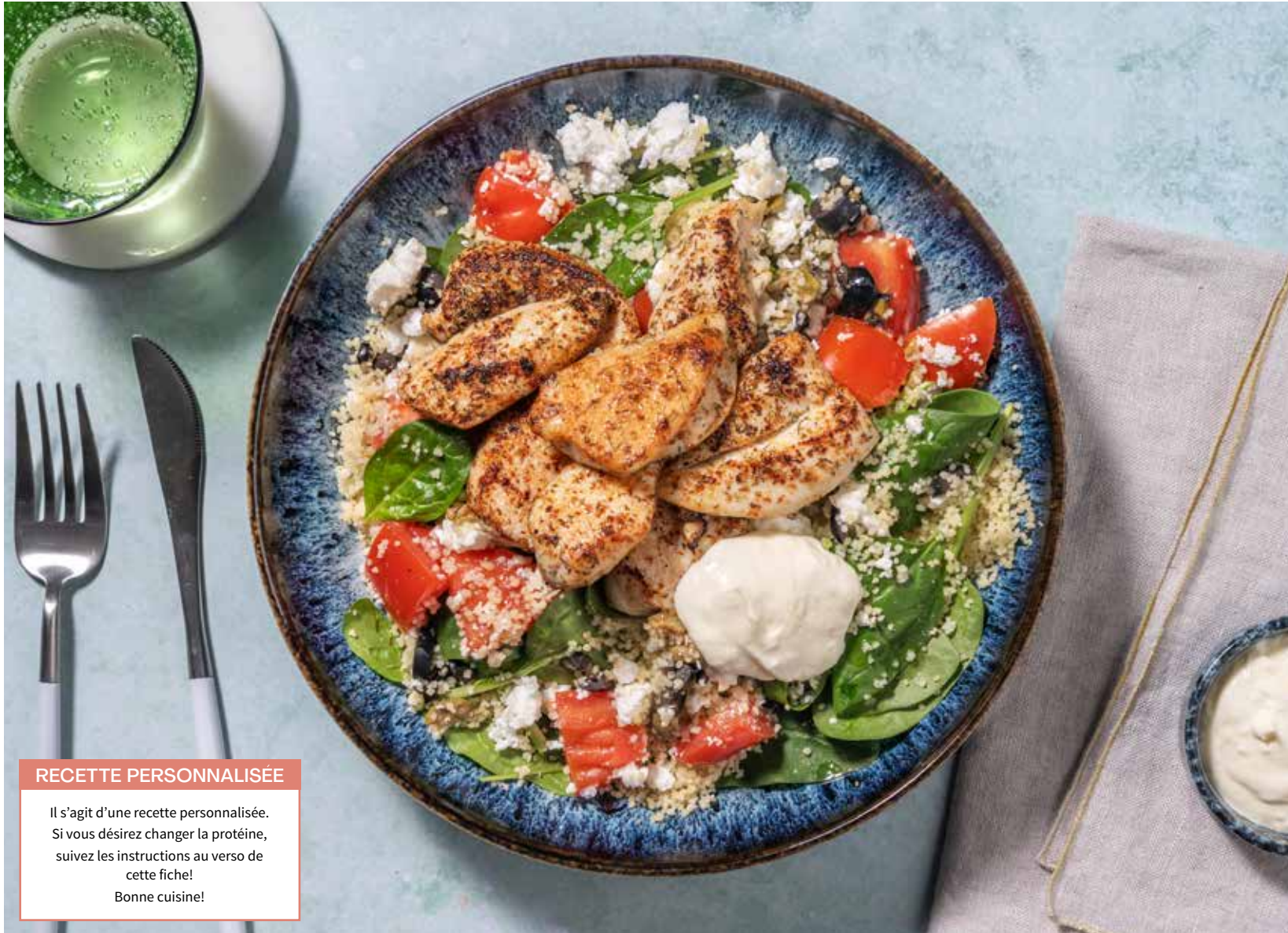


Salade de poulet et couscous à la grecque

avec crème au citron

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de poulet



Filets de poulet double



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth



Citron



Couscous



Tomate Roma



Bébés épinards



Olives mélangées



Feta, émietté



Sel d'ail



Crème sure



Bouillon de poulet
en poudre

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Une combinaison d'olives Kalamata et d'olives vertes débordante de goût!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Filets de poulet double *	620 g	1240 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Citron	1	2
Couscous	½ tasse	1 tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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 joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Commencer le couscous

- Réserver un grand bol au frigo pour refroidir.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon en poudre**, **1 c. à soupe** de **beurre** et **⅔ tasse** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



Préparer et mélanger la crème au citron

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter les **olives**, puis les hacher grossièrement.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, **1 c. à thé** d'**eau**, **½ c. à thé** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **zeste de citron** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper les **gros filets** en deux. Assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et du **sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**. (**REMARQUE** : Cuire en 2 étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)

Si vous avez choisi les **filets de poulet double**, ne surchargez pas la poêle. Faites cuire le **poulet** en plusieurs étapes en utilisant plus d'**huile** si nécessaire.



Préparer la vinaigrette

- Dans un autre petit bol, ajouter **1 c. à soupe** de **jus de citron**, **2 c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis fouetter avec une fourchette jusqu'à ce que le tout soit combiné.



Refroidir le couscous

- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.
- Transférer dans le bol réfrigéré, puis mélanger pendant 30 s pour refroidir légèrement.
- Mettre au frigo et remuer à l'occasion, jusqu'à ce que le **couscous** ne soit plus chaud.



Terminer et servir

- Dans le bol contenant le **couscous**, ajouter les **tomates**, les **olives**, les **épinards** et le **feta**. (**REMARQUE** : Il n'est pas nécessaire que le couscous ait entièrement refroidi.)
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème au citron**.

Le souper, c'est réglé!