

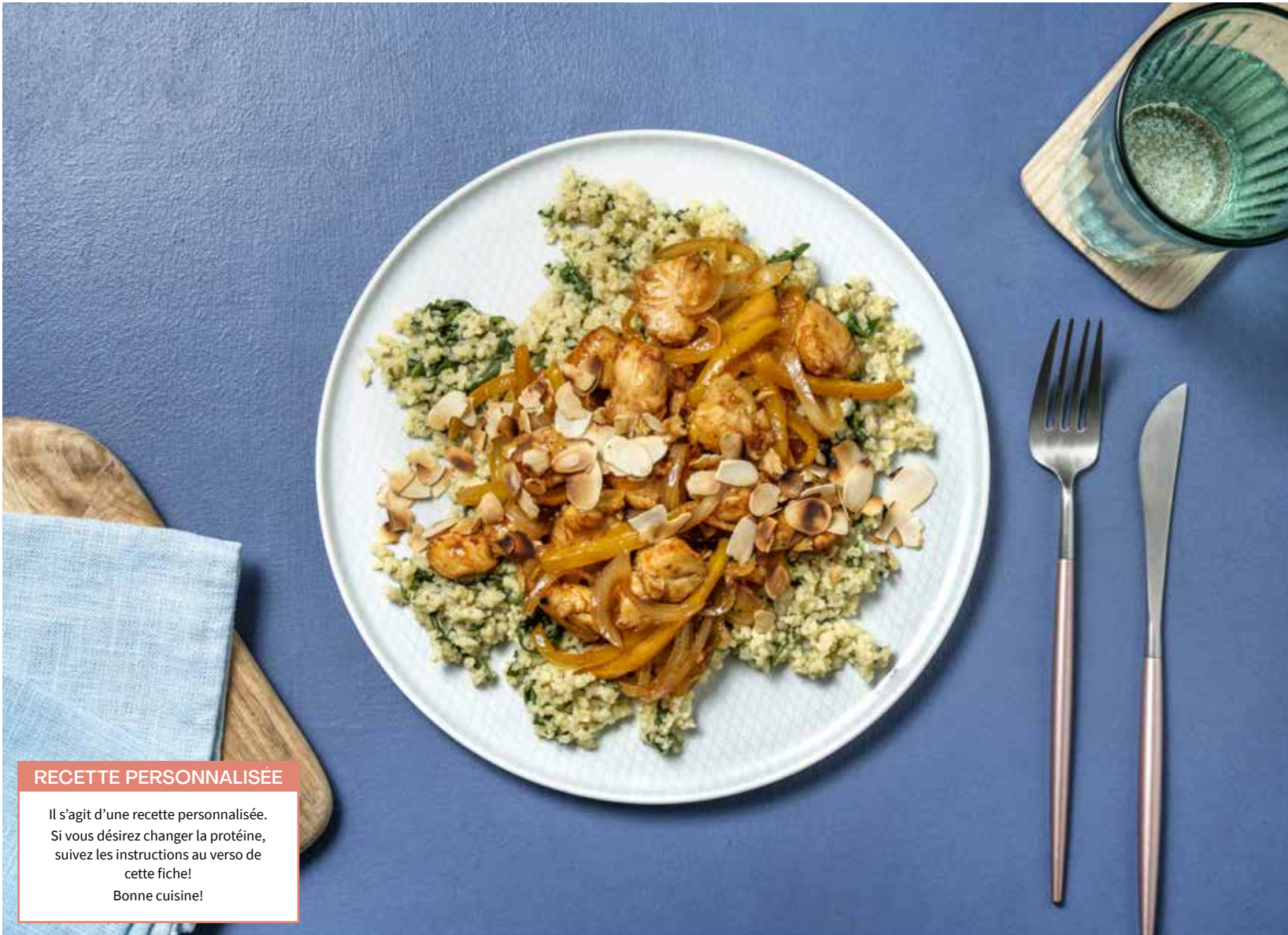
# Sauté de poulet à l'abricot et à l'harissa

avec boulgour et amandes grillées

Épicée

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



Hauts de cuisses  
de poulet



Boulgour



Poivron



Oignon jaune



Bébés épinards



Amandes, tranchées



Tartinade d'abricots



Sauce soja



Fécule de maïs



Mélange d'épices  
harissa



Concentré de  
bouillon de poulet

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

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

# D'abord

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

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, petite poêle antiadhésive, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices façon harissa 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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 rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



## Cuire le boullgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans la casserole contenant le **bouillon**, ajouter le **boullgour** et les **épinards**, puis bien mélanger. Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre, que le **liquide** ait été absorbé et que les **épinards** tombent.
- Séparer le **boullgour** à la fourchette.



## Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter la **tartinade d'abricots**, la **sauce soja** et **½ tasse d'eau** (¾ tasse d'eau pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **tartinade d'abricots** se dissolve.



## Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **filets de poulet**.



## Cuire les légumes

- Dans la poêle contenant le **poulet** et la **sauce**, ajouter les **oignons** et les **poivrons**. Porter la **sauce** à ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **mélange d'épices harissa** et la **fécule de maïs**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)



## Terminer et servir

- Entre-temps, chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Retirer du feu.
- Répartir le **boullgour** dans les assiettes. Garnir du **sauté**.
- Parsemer d'**amandes grillées**.

Le souper, c'est réglé!