

Bols de poulet aux épices shawarma

avec pommes de terre citronnées rôties

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!



Cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Mélange d'épices shawarma



Gousses d'ail



Pommes de terre Russet



Mayonnaise



Poivron



Persil



Tomates Roma



Oignon rouge



Vinaigre de vin blanc



Citron

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	4	8
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Faire rôtir les pommes de terre

Zester et presser le **citron**. Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et parsemer du **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du haut et du centre, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



4 Préparer la sauce à l'ail

Pendant que le **poulet** rôtit, ajouter la **mayonnaise**, **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste de l'ail** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



2 Préparer

Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices shawarma** et **saler**.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les poitrines de poulet, préparez-les et faites-les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les cuisses de poulet.



5 Préparer les tomates au persil

Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre**, **½ c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **persil** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3 Faire cuire les légumes et le poulet

Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **oignons** et les **poivrons** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer de la **moitié** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **potatoes** et les **légumes** dans les bols. Garnir de **poulet** et de **tomates au persil**. Napper de **sauce à l'ail**.

Le repas est prêt!