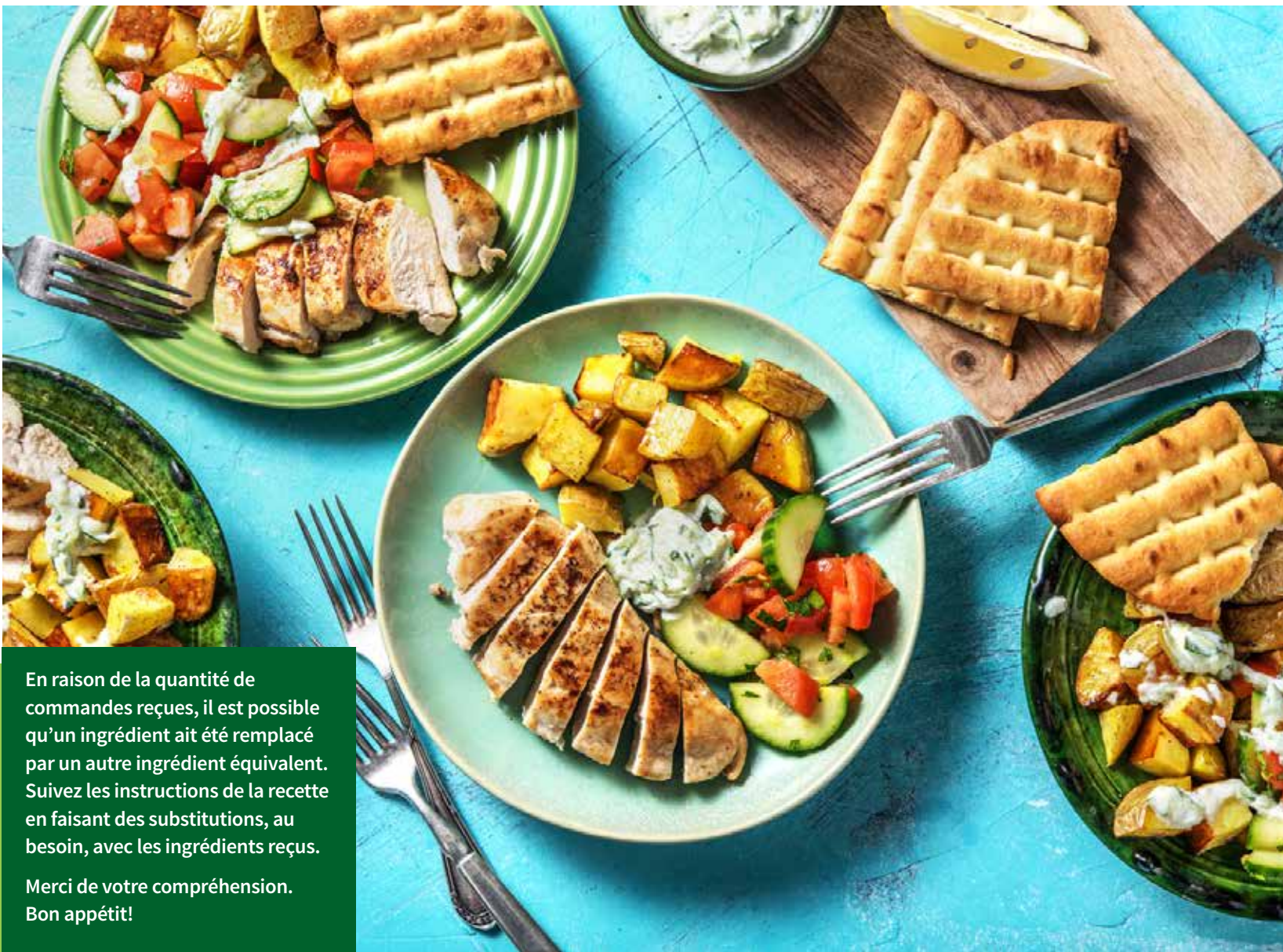




Souvlaki de poulet à la grecque

avec pommes de terre citronnées et tzatziki

FAMILIALE 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Poivre au citron



Citron



Pomme de terre à chair jaune



Concentré de bouillon de poulet



Mini concombre



Tomate Roma



Ail



Yogourt grec



Pitas grecs



Persil



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR SOUVLAKI!

Un incontournable de la cuisine rapide grecque!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Sortez

Grand bol, fouet, bol moyen, 2 plaques à cuisson, grande poêle antiadhésive, râpe, cuillères à mesurer, passoire, essuie-tout, 2 grands bols, zesteur, presse-ail

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	4	4
Poivre au citron	1 c. à table	2 c. à table
Citron	1	1
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Concentré de bouillon de poulet	1	1
Mini concombre	132 g	132 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Ail	3 g	3 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Pitas grecs	2 g	2
Persil	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à table	1 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



4. PRÉPARER LA SALADE ET LE TZATZIKI

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à table** d'huile (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **concombre en demi-lunes**, la **tomate** et la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Égoutter le **concombre râpé**, puis le presser avec les mains pour en retirer l'**eau**. Remettre dans le bol, puis incorporer le **yogourt**, le **jus de citron**, le **reste** du **persil**, **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **¼ c. à thé** d'**ail** (**ASTUCE** : se référer au guide pour la quantité d'ail). **Saler** et **poivrer**.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, zester et presser la **moitié** du **citron**, puis couper le **reste** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper **1 concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Râper grossièrement l'**autre concombre** dans un bol moyen. Saupoudrer de **¼ c. à thé** de **sel** et réserver. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



5. GRILLER LES PITAS

Lorsque le **poulet** est cuit, le transférer sur une planche à découper. Sur la même plaque à cuisson, disposer les **pitás** en badigeonner les deux côtés de **½ c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!)



3. CUIRE LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **poivre au citron**. **Saler**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 min par côté. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 14 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Dans un autre grand bol, fouetter le **zeste de citron**, le **concentré de bouillon** et **1 c. à table** d'huile (doubler l'huile et le bouillon pour 4 pers). Ajouter les **pommes de terre rôties** et bien mélanger. Couper le **pita grillé** en quartiers. Répartir le **poulet**, les **pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec le **tzatziki** et les **pitás**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!