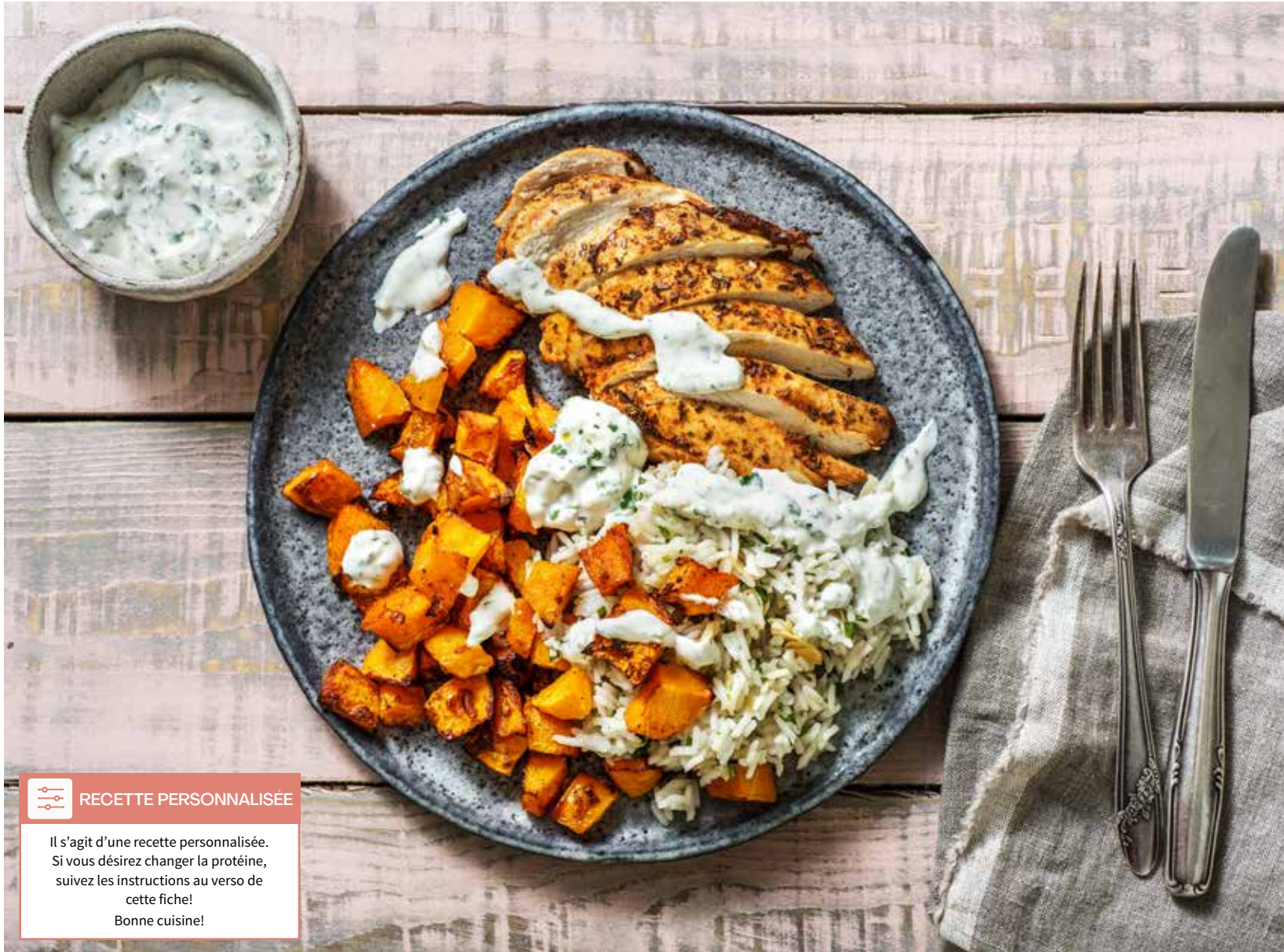


# Poulet aux épices turques

avec riz aux amandes et sauce au yogourt

30 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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses  
de poulet



Mélange d'épices  
turques



Amandes, tranchées



Riz basmati



Patates douces



Oignon, haché



Yogourt grec



Persil



Citron



Sel d'ail



Concentré de  
bouillon de poulet

— BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES TURQUES —

*Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet	4	8
Mélange d'épices turques	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patates douces	340 g	680 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Persil	7 g	14 g
Citron	1	2
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sucre*	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.



## 1 Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** et la **moitié** des **oignons** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.



## 2 Faire cuire le riz

Pendant que les **patates douces** rôtissent, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** des **oignons**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. Ajouter le **riz** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## 3 Faire griller les amandes et préparer

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **mélange d'épices turques** et de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Lorsque les **amandes** sont prêtes, les réserver dans une assiette.

## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines**.



## 4 Faire cuire le poulet

En utilisant la même poêle, monter le feu à moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## 5 Faire la sauce au yogourt

Pendant que le **poulet** cuit, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à thé** de **zeste de citron**, **1 c. à soupe** de **jus de citron** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



## 6 Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer les **amandes grillées** et le **reste** du **persil**. **Saler**. Trancher le **poulet**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **patates douces** et de **poulet**. Couronner de **sauce au yogourt**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!