



Bols de poulet acidulé à l'ail et de couscous avec sauce tahini-ranch

Repas futé 25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Hauts de cuisse de poulet*
280 g | 560 g

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet*
2 | 4



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Tomate
1 | 2



Bébé épinards
56 g | 113 g



Sauce tahini
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Gousses d'ail
1 | 2



Citron
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le poulet

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Relevé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**CONSEIL :** Réduire à feu moyen-doux si le poulet commence à brûler.)

4



Préparer les sauces

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** de la **sauce tahini** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** de la **ciboulette**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et l'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE :** C'est votre sauce tahini-ranch.)
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE :** C'est votre vinaigrette.)

2



Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **3/4 tasse** (1 1/2 tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

5



Assembler le couscous et la salade

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** de la **ciboulette**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis mélanger à la fourchette.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette au citron**, ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Dans le bol contenant la **salade**, ajouter le **couscous**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade de couscous** dans les bols. Garnir de **poulet**.
- Arroser d'**un filet de sauce tahini-ranch**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

1 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir les **poitrines de poulet**.

1 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèle à la planche à découper. (**REMARQUE :** Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) Assaisonner, cuire et servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner, de cuire et de servir les **poitrines de poulet**. Réduire le temps de cuisson à la poêle à 2 à 3 min par côté.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.