

# Bols de poulet à la grecque

avec poivrons rôtis et sauce à l'aneth et à l'ail

Familiale

25 à 35 minutes



Filets de poulet



Riz basmati



Poivron



Tomate Roma



Citron



Oignon vert



Feta, émietté



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Crème sure



Sel d'ail

BONJOUR POIVRONS

*Les poivrons rouges, jaunes et oranges sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout, papier parchemin

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Citron	1	1
Oignon vert	2	4
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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

    @HelloFreshCA



## Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et la **moitié du sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Mariner les tomates

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen les **tomates**, la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **moitié des oignons verts**, **¼ c. à thé de sucre**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Zester, puis presser la **moitié du citron** (la même qté pour 4 pers.). Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



## Préparer la sauce

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, **¼ c. à thé de sucre** et **½ c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Incorporer autant de **zeste de citron** que désiré.



## Rôtir les poivrons et le poulet

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **poivrons**, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et assaisonner du **reste du sel d'ail**, **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste des oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **poivrons**, de **tomates** et de la **marinade restante** dans le bol.
- Couronner d'un **souffçon de sauce à l'aneth et à l'ail**, puis parsemer de **feta**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!