

# Filets de poulet aux abricots épicés au harissa

avec couscous, sauce tzatziki et feta

20 min

Épicée



Filets de poulet



Couscous



Poivron



Petites tomates



Mini concombre



Citron



Tartinade d'abricots



Mélange d'épices  
façon harissa



Sauce tzatziki



Concentré de  
bouillon de poulet



Feta, émietté



Sel d'ail

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOTS

*Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	66 g	132 g
Citron	1	1
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices façon harissa 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

## 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.



## Griller le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis assaisonner du **mélange d'épices façon harissa** et de la **moitié** du **sel d'ail. Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Garnir de **tartinade d'abricots**, puis remuer pour enrober.



## Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau**, **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.), le **concentré de bouillon** et le **reste** du **sel d'ail**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.



## Préparer

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



## Assaisonner la sauce tzatziki

- Dans un petit bol, ajouter la **sauce tzatziki**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Arroser du jus d'un quartier de citron, si désiré.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Mariner les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter le **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres**, les **poivrons** et les **tomates**. Bien mélanger.



## Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron**.
- Répartir le **couscous** dans les bols, puis garnir de **poulet** et de **légumes marinés**.
- Parsemer de **feta** et couronner d'**un soupçon** de **sauce tzatziki**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

**Le souper, c'est réglé!**