

Poulet à la méditerranéenne

avec quartiers de pommes de terre rôtis à l'aneth et à l'ail, et salade printanière de tomates

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!



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre Russet



Tomate Roma



Mélange printanier



Feta, émietté



Vinaigrette italienne



Mélange d'épices méditerranéen



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 pers.)	2 c. à soupe (4 pers.)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Vinaigrette italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices méditerranéen	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de 1 c. à soupe d'**huile**. Assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Assaisonner le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen** (toute la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**.

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



Assembler la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **tomates**, la **vinaigrette** et la **moitié** du **feta**, puis bien mélanger.



Saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!