

Poulet et pommes de terre à la grecque

avec légumes et feta

Familiale

30 minutes



Filets de poulet



Pommes de terre
Russet



Poivron



Courgette



Citron



Poivre au citron



Feta, émietté



Tzatziki

BONJOUR POIVRE CITRONNÉ

Le zeste de citron est l'ingrédient secret de cet assaisonnement à la grecque populaire!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Citron	1	1
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tzatziki	56 ml	113 ml
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**. Bien mélanger. **Saler**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, de 22 à 24 minutes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire rôtir le poulet et les légumes

Faire rôtir sur la grille du **haut** du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 14 à 16 minutes**.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Zester la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes), puis couper en quartiers.



Terminer et servir

Répartir les **potatoes**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Parsemer le **poulet** et les **légumes** du **feta** et du **zeste de citron**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût. Servir avec le **tzatziki** comme trempette.



Assaisonner le poulet et les légumes

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **poulet** et les morceaux de **poivron** et de **courgette** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **reste** du **poivre au citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le tout en une seule couche.

Le repas est prêt!