



Soupe turque avec du poulet au ras-el-hanout

Avec du couscous perlé, de la courge, de la courgette et du romarin



ESPIGA BRANCO

La courgette est fraîche et légère, mais le poulet épicé donne du corps à ce plat. L'idéal est donc de le servir avec un blanc nerveux et relevé.



Oignon rouge



Courgette



Couscous perlé



Dés de courge ✨



Romarin



Émincé de cuisse de poulet épicé ✨



Pain plat libanais

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Le ras-el-hanout, littéralement « tête de l'épicerie », est un mélange d'épices que l'on retrouve surtout dans la cuisine marocaine. Le poulet est déjà épicé au ras-el-hanout, ce qui donne aussi une saveur particulière à la courge.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2x casseroles avec couvercle, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant et poêle.

Recette de **soupe turque avec du poulet au ras-el-hanout** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Préchauffez le four à 180 degrés et portez 300 ml d'eau par personne à ébullition pour la soupe. Émincez l'**oignon rouge** et découpez la **courgette** en quarts dans le sens de la longueur, puis taillez-la en tranches.



2 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Dans la casserole, portez 100 ml d'eau par personne à ébullition et, à couvert, faites-y cuire le **couscous perlé** 10 minutes jusqu'à absorption totale. Égouttez au besoin et égarez à la fourchette. Réservez sans couvercle. Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-vif.



3 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez ensuite la **courgette**, la majeure partie des **dés de courge** et le **romarin**, puis remuez 4 minutes. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite et ajoutez les 300 ml d'eau par personne. À couvert, faites cuire la soupe 15 minutes. Mixez-la à l'aide du mixeur plongeant et ajoutez éventuellement de l'eau de cuisson pour l'éclaircir.



4 CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire le **poulet** épicé avec le reste de **dés de courge** 8 à 10 minutes à feu moyen-vif. Assaisonnez de sel et de poivre, et versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.



5 CUIRE LE PAIN PLAT

Pendant ce temps, enfournez le **pain plat libanais** 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croquant. Ajoutez le **couscous perlé** à la soupe, puis salez et poivrez.



6 SERVIR ET GARNIR

Versez la soupe dans les bols et disposez l'**émincé de cuisse de poulet** et les **dés de courge** cuits par-dessus. Arrosez de l'huile de la poêle, salez et poivrez et accompagnez du **pain plat libanais**. Ajoutez un filet d'huile d'olive extra vierge selon votre goût.

★ CONSEIL

Pour donner plus de fraîcheur à la soupe, ajoutez une cuillerée de yaourt turc et arrosez d'un filet de jus de citron.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g) 1) 17)	30	60	85	115	145	170
Dés de courge (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Romarin (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Émincé de cuisse de poulet épicé (g) *	100	200	300	400	500	600
Pain plat libanais (pc) 1)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes* (pc)	½	1½	2½	3½	4½	5½
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3001 / 717	349 / 83
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	4,9	0,6
Glucides (g)	83	10
Dont sucres (g)	12,7	1,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs) 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 21 | 2017

