

Bol de couscous et poulet au Air Fryer

[AIRFRYER \(FRITEUSE À AIR\)](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [THÉMATIQUES](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

TEMPS DE CUISSON : 17 MIN

TEMPS DE REPOS : 1H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 livres de hauts de cuisse, désossées et sans peau

Marinade :

- 1/4 tasse d'huile
- 2 grosses gousses d'ail
- 2 c. table de miel
- 1/2 c. table de paprika
- 2 c. thé poudre ail
- 1 c. th. de origan
- 1 c. thé de flocons de chili
- 1/2 tasse de parmesan, rapé
- Jus d'un demi citron
- Sel et poivre

Suggestions d'ingrédients pour le bol :

- Laitue au choix
- 1 à 1 1/2 tasse de couscous, cuit et refroidit
- Concombre en tranche

- Tomates, coupés en quartiers
- Grains de maïs
- Avocat en tranches ou en cubes
- Haricots rouges ou noirs
- Sauce à salade au choix
- Kewpie
- Carottes en juliennes
- Radis fermentés pour une touche acide (j'ai mis ceux de la marque Tout cru)

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Couper les hauts de cuisse en gros cubes.
3. Mettre les morceaux de poulet dans la marinade et bien mélanger.
4. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Vous pouvez aussi laisser mariner toute la journée.
5. Déposer les cubes de poulet dans le Air Fryer et cuire à 400 F (mode Air Fryer) pendant 17 minutes en brassant de temps en temps *. Personnellement, je divise le poulet et je les dépose dans les 2 paniers. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en deux fois ou plus longtemps si vous n'avez pas deux paniers.
6. Pendant la cuisson du poulet monter votre bol en commençant par la laitue. Déposer ensuite un peu de couscous et terminer avec les légumes de votre choix.
7. Déposer du poulet sur les légumes. Garnir de la sauce à salade de votre choix.

*Vous pouvez aussi faire sauter le tout dans un poêlon. Ça fonctionne tout aussi bien si vous n'avez pas

de Air Fryer.