



# Bols de boulgour et de poulet

## avec vinaigrette ranch maison aux jalapenos

Repas futé

Épicé

35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Hauts de cuisse de poulet\*  
280 g | 560 g

Tofu  
1 | 2

Poitrines de poulet\*  
4 | 8



Poitrines de poulet\*  
2 | 4



Boulgour  
½ tasse | 1 tasse



Mélange paprika fumé et ail  
6 g | 12 g



Tomate  
1 | 2



Citron  
1 | 2



Persil  
7 g | 14 g



Gousses d'ail  
1 | 2



Jalapeno  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Crème sure  
1 | 2



Jeunes épinards  
56 g | 113 g

**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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 portions | 4 portions

1



## Cuire le boulgour

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter  $\frac{3}{4}$  tasse (1  $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau et  $\frac{1}{2}$  c. à thé (1 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer le **boulgour** à la fourchette.

2



## Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

🔄 [Changer](#) | Tofu

✖2 [Doubl](#)er | Poitrines de poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**.
- Ajouter  $\frac{1}{2}$  c. à soupe d'huile à la poêle chaude, puis le **poulet**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant  $\frac{1}{2}$  c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

3



## Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher finement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis hacher finement le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (CONSEIL : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

4



## Préparer la vinaigrette ranch aux jalapenos

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**,  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **sucre**,  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) d'**ail** et **1  $\frac{1}{2}$  c. à soupe** (3 c. à soupe) de **jalapenos**. (REMARQUE : Pour un goût plus relevé ou plus piquant, ajouter plus d'ail ou de jalapenos.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

5



## Assaisonner le boulgour et assembler la salade

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** du **persil**. **Poivrer**, puis séparer le **boulgour** à la fourchette.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. (CONSEIL : Ajouter  $\frac{1}{4}$  c. à thé [ $\frac{1}{2}$  c. à thé] de sucre, si désiré.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Dans le bol contenant la **salade**, ajouter le **boulgour**, puis bien mélanger et répartir dans les bols.
- Garnir de **poulet**.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette ranch aux jalapenos**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier** de **citron** et parsemer du **reste** des **jalapenos**, si désiré.

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

### Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 2 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**.

## 2 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (REMARQUE : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. Assaisonner et rôtir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de rôtir le **poulet**, en réduisant le temps de cuisson à 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

## 2 | Cuire le poulet

✖2 [Doubl](#)er | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière des poitrines de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

\* 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.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.