

Bol de boulgour au poulet et au za'atar

avec bébés épinards et olives hachées

Faible en glucides

35 minutes



Cuisses/pilons de poulet



Boulgour



Olives mélangées



Bébés épinards



Mélange d'épices za'atar



Tomates Roma



Citron



Feta



Vinaigre de vin blanc



Ail

BONJOUR BOULGOUR

Cette céréale originaire du Moyen-Orient a un léger goût de noix!

D'ABORD

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères et tasses à mesurer, râpe à zester/zesteur, casserole moyenne, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet	310 g***	620 g***
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Olives mélangées	30 g	60 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mélange d'épices za'atar	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates Roma	80 g	160 g
Citron	1	1
Feta	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.

*** Poids minimal.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **épinards**. Hacher grossièrement les **olives**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Préparer la vinaigrette

Dans un petit bol, fouetter le **vinaigre de vin blanc**, **1 c. à soupe de jus de citron**, **¼ c. à thé de zeste de citron**, **2 c. à soupe d'huile**, **½ c. à thé de sucre** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



Faire cuire le boulgour

Ajouter l'**ail** et le **boulgour** à la casserole d'**eau bouillante**. Mélanger, puis retirer la casserole du feu. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 15 à 16 minutes.



Assembler la salade

Lorsque le **boulgour** sera cuit, séparer les grains à la fourchette. Incorporer les **olives**, les **épinards**, les **tomates** et la **moitié** de la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices za'atar**, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 7 à 8 minutes.**



Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Répartir la **salade de boulgour** dans les assiettes. Déposer le **poulet** sur le dessus. Parsemer de **feta** et verser le **reste** de la **vinaigrette**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!