

Bol de boulgour au poulet et au za'atar

avec bébés épinards et olives hachées

Découverte

35 minutes



Poitrines de poulet



Boulgour



Olives mélangées



Bébés épinards



Mélange d'épices
za'atar



Tomates Roma



Citron



Feta, émietté



Ail



Vinaigre de vin blanc

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, zesteur, casserole moyenne, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
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, émietté	¼ tasse	½ tasse
Ail	3 g	6 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

• 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



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **½ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **épinards**. Égoutter, puis 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

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter dans un petit bol 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 l'**eau bouillante**. Bien 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

Pendant que le **boulgour** absorbe l'**eau**, 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 rôti au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 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 en filet le **reste** de la **vinaigrette**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!