

# Bols de boulgour au poulet et au zaatar

avec bébés épinards et olives hachées

Découverte

35 minutes



Poitrines de poulet



Boulgour



Olives mélangées



Bébés épinards



Mélange d'épices zaatar



Tomate Roma



Citron



Feta, émietté



Gousses d'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 à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Olives mélangées	30 g	60 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mélange d'épices zaatar	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Citron	1	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 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**. Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**. Couper la **tomate** 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

Entre-temps, fouetter dans un petit bol le **vinaigre**, **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 boullgour

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



## Assembler la salade

Lorsque le **boullgour** est prêt, séparer les **grains** à la fourchette. Incorporer les **olives**, les **épinards**, les **tomates** et la **moitié** de la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire le poulet

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices zaatar**, 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 de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade de boullgour** 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!