

Bols de boulgour et de poulet

avec vinaigrette ranch maison aux jalapenos

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Bébés épinards



Tomate Roma



Crème sure



Mayonnaise



Ciboulette



Gousses d'ail



Citron



Jalapeno



Mélange paprika
fumé et ail



Boulgour

BONJOUR BOULGOUR

Incontournable de la cuisine moyenne-orientale, le boulgour 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.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Gousses d'ail	1	2
Citron	1	2
Jalapeno 🌶️	1	2
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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.



Cuire le boulgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min ou jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer les **grains** à la fourchette.



Préparer la vinaigrette ranch maison aux jalapenos

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, la **moitié** de la **ciboulette**, **1 c. à thé de jus de citron**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.), **¼ c. à thé d'ail** et **1 ½ c. à soupe de jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice et le guide pour la qté d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** et assaisonner du **mélange paprika fumé et ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Saisir de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce que le poulet soit doré.
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, transférer le **poulet**. Cuire au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer le boulgour et préparer la salade

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** de la **ciboulette**. **Poivrer**, au goût, puis mélanger à la fourchette pendant 1 min. Réserver.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé de jus de citron** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre, si désiré.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis émincer 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.)



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!