

# Bols de boulgour et de poulet aux épices za'atar avec bébés épinards et olives hachées

Découverte

35 minutes



Filets de poulet



Bulgour



Olives mélangées



Bébés épinards



Mélange d'épices  
za'atar



Tomate Roma



Citron



Feta, émietté



Gousses d'ail



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR BOULGOUR

*Incontournable de la cuisine moyen-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.

## 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
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Olives mélangées	30 g	30 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mélange d'épices za'atar	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

\*\* 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

## 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- 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.
- Entre-temps, peler, puis hacher 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 puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). 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**, **½ c. à thé** de **sucre**, **2 c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Réserver.



## Cuire le boulgour

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



## Assembler la salade

- Lorsque le **boulgour** sera cuit, séparer les grains à la fourchette.
- Dans la casserole, ajouter les **olives**, les **épinards**, les **tomates** et la **moitié** de la **vinaigrette**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **mélange d'épices za'atar**, **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

- Répartir la **salade de boulgour** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

**Le souper, c'est réglé!**