

# Boulgour et poulet rôti aux épices shawarma

avec salade de tomates aux herbes et sauce toum citron et ail

Découverte

35 minutes



Poitrines de poulet



Patate douce



Boulgour



Concentré de bouillon de poulet



Petites tomates



Mélange d'épices shawarma



Citron



Mayonnaise



Gousses d'ail



Persil

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

*Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, 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
Patate douce	170 g	340 g
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Persil	7 g	14 g
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.



## Rôtir les patates douces

- Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices shawarma**, **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Ajouter le poulet à la plaque à mi-cuisson.)



## Préparer et faire la sauce toum

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Hacher finement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter le **mayonnaise**, **1 c. à thé de jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



## Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler**, **poivrer** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices shawarma**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Lorsque les **patates douces** seront à mi-cuisson, les retirer du four avec précaution et les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson. Transférer le **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer le boullgour et assembler la salade

- Incorporer au **boullgour** les **patates douces**, le **zeste de citron** et la **moitié** du **persil**. Réserver.
- Dans un bol moyen, fouetter le **reste** du **jus de citron**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter les **tomates** et le **reste** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Cuire le boullgour

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



## Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **boullgour** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **salade de tomates aux herbes**.
- Couronner d'**un soupçon de sauce toum citron et ail**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!