

Salade de boulgour à la marocaine avec courge rôtie

Végé

35 minutes



Courge musquée, en cubes



Mélange d'épices marocaines



Boulgour



Concentré de bouillon de légumes



Gousses d'ail



Bébés épinards



Feta, émietté



Amandes, tranchées



Oignon, haché



Raisins secs sultana



Mélange d'épices harissa

BONJOUR BOULGOUR

Le boulgour a une saveur noisette légère et est un incontournable dans la cuisine du Moyen-Orient!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Mélange d'épices marocaines	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	113 g	227 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le boullgour

Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **boullgour** et bien remuer. Couvrir et retirer la casserole du feu. Laisser reposer de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le liquide ait été absorbé. Séparer les **grains** à la fourchette.



Faire cuire les oignons

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices harissa** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Réserver les **oignons assaisonnés** dans un petit bol.



Faire rôtir la courge

Pendant que le **boullgour** cuit, disposer la **courge** sur une plaque à cuisson, arroser de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé du mélange d'épices marocaines** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit dorée et tendre.



Terminer le freekeh

Lorsque le **boullgour** est cuit, ajouter à la casserole les **oignons assaisonnés**, les **épinards**, la **moitié** des **raisins secs** et la **moitié** des **amandes**. **Salier et poivrer**. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



Préparer et faire griller les amandes

Pendant que la **courge** rôtit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Terminer et servir

Répartir le **boullgour** dans les assiettes et garnir de **courge rôtie**. Parsemer de **feta**, du **reste** des **raisins secs** et du **reste** des **amandes**.

Le repas est prêt!