

Pilaf de boulgour et chou-fleur rôti avec yogourt à l'ail et huile épicée

Végé

30 minutes



Chou-fleur,
en fleurons



Boulgour



Concentré de
bouillon de légumes



Aneth



Citron



Mélange
paprika-cumin-ail



Ail



Yogourt grec



Graines de citrouille



Petites tomates



Poivrons

BONJOUR HUILE ÉPICÉE

Le condiment parfait pour une touche épicée digne du Moyen-Orient!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Aneth	7 g	14 g
Citron	1	1
Mélange paprika-cumin-ail	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Petites tomates	113 g	227 g
Poivrons	160 g	320 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les légumes

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. En attendant que l'eau bouille, couper le **chou-fleur** en morceaux. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les morceaux de **chou-fleur** et de **poivron** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 28 à 30 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



Préparer l'huile épicée

Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Réserver dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Incorporer la **moitié** du **mélange paprika-cumin-ail** (utiliser tout le mélange pour 4 personnes). Retirer la poêle du feu. Réserver.



Faire cuire le boullgour

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter le **boullgour** à la casserole d'**eau bouillante**. Retirer la casserole du feu. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 15 à 16 minutes.



Terminer les légumes et le boullgour

Séparer les grains de **boullgour** à la fourchette. Incorporer le **zeste de citron**, les **graines de citrouille**, le **reste** de l'**aneth** et la **moitié** de l'**huile épicée**. Napper les **légumes** du **reste** de l'**huile épicée**. Bien mélanger.



Terminer la préparation

Pendant que le **boullgour** cuit, couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement l'**aneth**. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, le **jus de citron**, la **moitié** de l'**aneth** et **¼ c. à thé d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Terminer et servir

Répartir le **boullgour** dans les assiettes. Garnir des **légumes grillés** et des **tomates**. Couronner d'un soupçon de **yogourt à l'ail**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!