

Pilaf de boulgour et chou-fleur rôti à la grecque avec sauce tzatziki

Végé

30 minutes



Chou-fleur, en fleurons



Boulgour



Concentré de bouillon de légumes



Mini concombre



Aneth



Citron



Ail



Petites tomates



Mélange d'épices méditerranéen



Feta



Graines de citrouille

BONJOUR GRAINES DE CITROUILLE

Faites-les griller pour ajouter du croquant aux salades et aux bols-repas!

D'ABORD

- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, tamis, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

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
Mini concombre	132 g	264 g
Aneth	7 g	14 g
Citron	1	1
Ail	6 g	12 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange d'épices méditerranéen	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Feta	¼ tasse	½ tasse
Graines de citrouille	28 g	56 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 le chou-fleur

Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson, arroser les **fleurons de chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **½ c. à soupe** du **mélange d'épices méditerranéen** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **fleurons de chou-fleur** soient dorés.



Faire la sauce tzatziki

Égoutter l'excès de **liquide** en pressant fermement le **concombre râpé**. Dans un petit bol, mélanger le **yogourt**, le **concombre râpé**, 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.



Faire cuire le boullgour

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, ajouter dans une casserole moyenne **½ 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** 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.



Faire rôtir les graines de citrouille

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de citrouille pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Préparer

Pendant que le **boullgour** cuit, râper **1 concombre** (2 concombres pour 4 personnes) directement dans un bol moyen. Saupoudrer de **sel** et réserver. Couper le **reste** du **concombre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). 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**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **boullgour** à la fourchette. Incorporer le **zeste de citron**, les **graines de citrouille grillées** et l'**aneth haché**. Répartir le **boullgour** dans les assiettes. Garnir de **chou-fleur rôti**, de **tomates** et du **reste** du **concombre**. Couronner de **sauce tzatziki**. Parsemer de **feta**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!