

# Poulet en croûte de graines avec salade de boulgour

Découverte

30 minutes



Filets de poulet



Bulgour



Mélange de graines



Mayonnaise



Mini concombre



Vinaigre de vin blanc



Chapelure panko



Feta, émietté



Mélange printanier



Tomate Roma

BONJOUR BOULGOUR

*Incontournable de la cuisine moyenne-orientale, le boulgour a un léger goût de noix!*

## 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, assiette creuse, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Mélange de graines	56 g	112 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	56 g	112 g
Tomate Roma	80 g	160 g
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 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.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **½ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Hacher grossièrement le **mélange de graines**.



## Cuire le poulet

- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Cuire au **centre** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Cuire le boulgour

- Ajouter le **boulgour** à l'**eau bouillante**. 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.



## Préparer la vinaigrette et les légumes

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, fouetter le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sel**.



## Enrober le poulet

- Entre-temps, mélanger dans une assiette creuse les **graines hachées**, la **chapelure**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser **un filet** à la fois dans le **mélange de graines** pour le recouvrir de tous les côtés.



## Terminer et servir

- Lorsque le **boulgour** sera cuit, séparer les **grains** à la fourchette, puis ajouter les **concombres**, les **tomates**, le **mélange printanier** et la **moitié** de la **vinaigrette**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade de boulgour** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer de **feta**.

Le souper, c'est réglé!