

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, 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
Bouलगour	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 minutes 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.



Cuire le bouलगour

- Dans une casserole moyenne, ajouter 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 bouलगour. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le bouलगour soit tendre et que l'eau ait été absorbée.



Préparer et faire la sauce toum

- Entre-temps, couper les tomates en deux.
- Hacher grossièrement le persil.
- Zester et 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 la 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.



Rôtir les patates douces

- Couper les patates douces en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les morceaux de patates douces de 1 c. à soupe d'huile (doubler la qté pour 4 pers.). Saler et poivrer, saupoudrer de la moitié du mélange d'épices shawarma, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au centre du four de 22 à 24 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. (REMARQUE : Ajouter le poulet à la plaque à mi-cuisson.)



Assembler le bouलगour et la salade

- Incorporer au bouलगour 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. Bien mélanger.



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le poulet avec un essuie-tout. Saler et poivrer, puis saupoudrer 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 plus d'une étape 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 moitié cuites, 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.
- Rôtir au centre du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Trancher le poulet finement.
- Répartir le bouलगour 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!