

Seed Crunch Salad

with Baby Spinach and Bulgur

15 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce.

Bust out

Medium bowl, measuring spoons, plastic wrap, large bowl, measuring cups, whisk

Ingredients

	1 Person
Bulgur Wheat	½ cup
Baby Spinach	56 g
Seed Blend	28 g
White Wine Vinegar	1 tbsp
Sumac	2 tsp
Baby Tomatoes	113 g
Shallot	50 g
Mini Cucumber	66 g
Oil*	
Salt and Pepper*	

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



Cook bulgur

- Bring **¾ cup water** to a boil using a kettle.
- Meanwhile, add **bulgur** to a medium bowl.
- Once boiling, pour **water** over **bulgur**. Cover with plastic wrap and set aside until **bulgur** is tender and **liquid** is absorbed, 15-16 min.
- Fluff **bulgur** with a fork. Season with **salt** and **pepper**.



Toss salad and serve

- Add **bulgur, spinach, cucumbers** and **tomatoes** to the bowl with **dressing and shallots**. Season with **salt** and **pepper**, then toss to combine.
- Sprinkle **seed blend** over top.



Prep

- Meanwhile, halve **tomatoes**.
- Thinly slice **cucumber**.
- Peel, then thinly slice **shallot**.
- Add **sumac, vinegar** and **2 tbsp oil** to a large bowl. Season with **salt** and **pepper**, then whisk to combine.
- Add **shallots**, then toss to coat. Set aside.

Salade croquante aux graines

avec bébés épinards et boulgour

15 minutes

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, pellicule plastique, grand bol, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

	1 personne
Boulgour	½ tasse
Bébés épinards	56 g
Mélange de graines	28 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe
Sumac	2 c. à thé
Petites tomates	113 g
Échalote	50 g
Mini concombre	66 g
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.



Faire cuire le boulgour

- Porter ¾ tasse d'**eau** à ébullition dans une bouilloire.
- Entre-temps, ajouter le **boulgour** et les **canneberges** dans un bol moyen.
- Verser l'**eau bouillante** sur le **boulgour** et les **canneberges**. Couvrir de pellicule plastique et réserver de 15 à 16 min ou jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer les grains de boulgour à la fourchette. Saler et poivrer.



Faire la salade et servir

- Ajouter le **boulgour**, les **épinards**, les **concombres** et les **tomates** au bol contenant la vinaigrette et les **échalotes**. Saler et poivrer, puis bien remuer.
- Parsemer du **mélange de graines**.



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Trancher finement le **concombre**.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Dans un grand bol, ajouter le **sumac**, le **vinaigre** et 2 c. à soupe d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger.
- Ajouter les **échalotes**, puis remuer pour enrober. Réserver.