



Speedy White Bean Tabbouleh Bowls with Feta

20 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce.

Garlic Guide for Step 3:

- Mild: ¼ tsp
- Medium: ½ tsp
- Extra: 1 tsp

Bust out

Measuring spoons, strainer, medium pot, large bowl, measuring cups, whisk, paper towels

Ingredients

	2 Person
Cannellini Beans	398 ml
Bulgur Wheat	½ cup
Feta Cheese	¼ cup
Roma Tomato	80 g
Parsley	14 g
Garlic, cloves	1
Lemon	1
Green Onion	1
Baby Spinach	28 g
Sweet Bell Pepper	160 g
Sugar*	½ tsp
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.



1 Cook bulgur

- Add **¾ cup water** and **½ tsp salt** to a medium pot. Cover and bring to a boil over high heat.
- Once boiling, add **bulgur**. Stir to combine, then cover and remove the pot from heat.
- Place in the fridge until **bulgur** is tender and liquid is absorbed, 15-16 min.
- Fluff **bulgur** with a fork.



3 Make dressing

- Add **1 ½ tbsp lemon juice**, **2 tbsp oil**, **½ tsp sugar** and **¼ tsp garlic** to a large bowl (**NOTE:** Reference garlic guide.) Season with **salt** and **pepper**, then whisk to combine.
- Add **beans**, **parsley**, **tomatoes**, **peppers**, **bulgur**, **spinach**, **half the green onions** and **half the feta**. Toss to combine. Season with **salt** and **pepper**, to taste.



2 Prep

- Meanwhile, cut **tomato** into ¼ inch pieces.
- Core, then cut **pepper** into ¼-inch pieces.
- Roughly chop **parsley**.
- Roughly chop **spinach**.
- Juice **lemon**.
- Thinly slice **green onion**.
- Peel, then mince or grate **garlic**.
- Using a strainer, drain and rinse **beans**, then pat dry with paper towel.



4 Finish and serve

- Divide **white bean tabbouleh** between plates, then sprinkle with **remaining feta** and **remaining green onions**.
- Serve immediately or refrigerate until ready to eat.

Bols de taboulé rapide aux haricots blancs

avec feta

20 minutes

D'abord

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

Guide pour la qté d'ail à l'étape 3 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes
Haricots blancs	398 ml
Boulgour	½ tasse
Feta	¼ tasse
Tomate Roma	80 g
Persil	14 g
Gousses d'ail	1
Citron	1
Oignon vert	1
Bébés épinards	28 g
Poivron	160 g
Sucre*	½ c. à thé
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.



1 Cuire le boulgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, couvrir, puis retirer la casserole du feu.
- Réfrigérer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boulgour** à la fourchette.



3 Faire la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter **1 ½ c. à soupe de jus de citron**, **2 c. à soupe d'huile**, **½ c. à thé de sucre** et **¼ c. à thé d'ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la qté d'ail.) **Salier et poivrer**, puis mélanger au fouet.
- Ajouter les **haricots**, le **persil**, les **tomates**, les **poivrons**, le **boulgour**, les **épinards**, la **moitié** des **oignons verts** et la **moitié** du **feta**. Bien mélanger. **Salier et poivrer**, au goût.



2 Préparer les ingrédients

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil** et les **épinards**.
- Presser le **citron**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots blancs**, puis les sécher avec un essuie-tout.



4 Terminer et servir

- Répartir le **taboulé aux haricots blancs** dans les assiettes, puis parsemer du **reste du feta** et du **reste des oignons verts**.
- Servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'au moment de servir.