

Taboulé à la dinde assaisonnée avec feta

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Portions de poitrine
de dinde



Bébés épinards



Feta, émietté



Gousses d'ail



Bouलगूर



Tomate Roma



Oignon rouge



Vinaigre de vin rouge



Mélange d'épices
shawarma



Persil



Concentré de
bouillon de légumes

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumâtre qui a une texture facile à émietter!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrine de dinde	340 g	680 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	2	4
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Tomate Roma	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	7 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire le taboulé

- Entre-temps, ajouter le **vinaigre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **épinards**, les **tomates** et le **boullgour**, puis bien mélanger.



Faire cuire le boullgour

- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis l'**ail** et les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent, en remuant fréquemment.
- Incorporer le **boullgour**, **¾ tasse** d'**eau**, **½ c. à thé** de **sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition.
- Couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min ou jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé et que le **boullgour** soit tendre.
- Séparer les **grains** à la fourchette.



Terminer et servir

- Trancher la **dinde** finement.
- Répartir le **taboulé** dans les assiettes. Garnir de **dinde**.
- Parsemer de **feta** et de **persil**.



Faire cuire la dinde

- Entre-temps, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **mélange d'épices shawarma**, puis **saler** et **poivrer**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **dinde**. Faire cuire de 6 à 8 min ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite**.

Le souper, c'est réglé!