



Bols de boulgour et de poulet

avec vinaigrette ranch maison aux jalapenos

Repas futé

Épicée

35 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Changer



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet
2 | 4



Bébé épinards
56 g | 113 g



Crème sure
1 | 2



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Citron
1 | 2



Jalapeno
1 | 2



Mélange paprika fumé et ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Boulgour
½ tasse | 1 tasse



Persil
7 g | 14 g



Gousses d'ail
1 | 2



Tomate
1 | 2

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le boulgour

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Relevé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 1/2 c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Dans une casserole moyenne, ajouter 3/4 tasse (1 1/2 tasse) d'eau et 1/2 c. à thé (1 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains** à la fourchette.

4



Préparer la vinaigrette ranch aux jalapenos

- Dans un petit bol, ajouter le **mayonnaise**, la **crème sure**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) d'**ail** et **1 1/2 c. à soupe** (3 c. à soupe) de **jalapenos**. (**REMARQUE :** Consulter les guides pour la quantité d'ail et le niveau d'épice.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisson](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer** et saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**.
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Assaisonner le boulgour et assembler la salade

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** du **persil**. **Poivrer**, puis séparer le **boulgour** à la fourchette.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL :** Ajouter 1/4 c. à thé [1/2 c. à thé] de sucre, si désiré.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis bien mélanger.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**.
- Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher finement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis hacher finement le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL :** Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

6



Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Trancher finement le **poulet**.
- Dans le bol contenant la **salade**, ajouter le **boulgour**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade de boulgour** dans les bols. Garnir de **poulet**.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette ranch aux jalapenos**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron** et parsemer du **reste** des **jalapenos**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisson](#)

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et saisir de la même façon que la recette vous indique de préparer et saisir les **poitrines de poulet**. Diminuer le temps de cuisson au four à 10 à 12 min**.

2 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE :** Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le tofu. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger la poêle, cuire par étape au besoin.) Poêler le **tofu** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** dans une assiette. Couvrir pour garder au chaud. Il n'est pas nécessaire de cuire le **tofu** au four après l'avoir poêlé.

6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrine de poulet**.

* 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.

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