



# Pois chiches braisés

## avec feta et sauce toum à l'ail

Végé

20 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet • 310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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)



Pois chiches  
1 | 2



Bulgour  
½ tasse | 1 tasse



Oignon jaune  
1 | 1



Gousses d'ail  
2 | 4



Poivron  
1 | 2



Feta, émiétée  
½ tasse | 1 tasse



Concentré de bouillon de légumes  
2 | 4



Base de sauce tomate  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Bébé épinards  
56 g | 113 g



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



Courgette  
1 | 2



Pâte de cari  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

**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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la qté d'ail à l'étape 4 :**
  - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
  - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Dans une casserole moyenne, ajouter ¾ tasse (1 tasse) d'eau, ½ c. à thé (1 c. à thé) de sel et la moitié du **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Saler, puis séparer les **grains** à la fourchette.

4



## Préparer la sauce toum à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'eau et ¼ c. à thé d'ail. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

2



## Préparer

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Égoutter et rincer les **pois chiches**.

3



## Braiser les légumes et les pois chiches

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **courgettes** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Réduire à feu moyen. Ajouter les **pois chiches**, la **pâte de cari**, la **base de sauce tomate**, ¾ tasse (1 ½ tasse) d'eau, le **reste du concentré de bouillon** et la **moitié** de l'**ail**.
- Laisser mijoter de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement.
- Retirer la poêle du feu.
- **Saler et poivrer**.

5



## Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Dans la poêle contenant les **pois chiches braisés**, ajouter les **épinards**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Répartir le **boulgour** dans les bols, puis garnir de **pois chiches braisés**.
- Parsemer de **feta émiettée**.
- Couronner d'un **souppçon** de **sauce toum à l'ail**.

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

## 2 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Utiliser la même poêle pour braiser les **légumes** et les **pois chiches** à l'étape 3.

## 5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Garnir le **boulgour** 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.