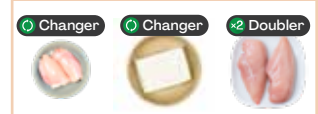




# Bols de boulgour au poulet façon moyen-orientale

## avec concombres et olives hachées

30 minutes



Protéine personnalisable + Ajouter Changer ou x2 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)

Hauts de cuisse de poulet 280 g | 560 g  
Tofu 1 | 2  
Poirtrines de poulet 4 | 8



Poirtrines de poulet  
2 | 4



Boulgour  
1/2 tasse | 1 tasse



Olives mélangées  
30 g | 60 g



Mini concombre  
1 | 2



Assaisonnement moyen-oriental  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tomate  
1 | 2



Citron  
1 | 1



Feta, émietté  
1/2 tasse | 1 tasse



Gousses d'ail  
1 | 2



Vinaigre de vin blanc  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices méditerranéen  
1 c. à soupe | 2 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



### Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter  $\frac{3}{4}$  tasse (1  $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau et  $\frac{1}{2}$  c. à thé (1 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Couper le concombre en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement les olives.
- Couper la tomate en morceaux de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po).
- Zester, puis presser la moitié du citron (le citron entier). Couper le reste du citron en quartiers.

2



### Cuire le boulgour

- Ajouter à l'eau bouillante l'ail et le boulgour. Bien mélanger, puis retirer du feu.
- Couvrir et laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le boulgour soit tendre et que le liquide ait été absorbé.

3



### Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le poulet avec un essuie-tout. Saupoudrer du mélange d'épices méditerranéen, de 1 c. à thé (2 c. à thé) d'assaisonnement moyen-oriental, puis saler et poivrer.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le poulet. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le poulet soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au centre du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit\*\*.

4



### Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, fouetter dans un petit bol le vinaigre, 1 c. à thé (2 c. à thé) d'assaisonnement moyen-oriental, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de jus de citron,  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de zeste de citron,  $\frac{1}{2}$  c. à thé (1 c. à thé) de sucre, 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'huile et  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel. Réserver.

5



### Assembler la salade

- Lorsque le boulgour sera cuit, séparer les grains à la fourchette.
- Ajouter les olives, les concombres, les tomates et la moitié de la vinaigrette.
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le poulet.
- Répartir la salade de boulgour dans les assiettes, puis garnir de poulet.
- Arroser du reste de la vinaigrette, puis parsemer de feta.
- Arroser du jus d'un quartier de citron, si désiré.

### 3 | Cuire le poulet

Changez | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les hauts de cuisse de poulet, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les poitrines de poulet.

### 3 | Cuire le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le tofu, le sécher avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le tofu en deux. (REMARQUE : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le tofu sur tous ses côtés. Assaisonner le tofu de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le poulet. Saisir et rôtir le tofu de la même façon que la recette vous indique de saisir et de rôtir le poulet, en diminuant le temps de cuisson à 6 à 8 min, jusqu'à ce que le tofu soit tendre et doré.

### 3 | Cuire le poulet

×2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les poitrines de poulet, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la portion régulière de poulet. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

### 6 | Terminer et servir

Changez | Tofu

Servir le tofu de la même façon que la recette vous indique de servir le 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.