



# Boulgour et poulet rôti aux épices shawarma

## avec salade de tomates aux herbes et sauce toum citron et ail

30 minutes

Changer



Changer



Hauts de cuisse de poulet +  
280 g | 560 g

Portions de poitrine de dinde  
340 g | 680 g

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)



Poitrines de poulet +  
2 | 4



Poivron  
1 | 2



Boulgour  
½ tasse | 1 tasse



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Petites tomates  
113 g | 227 g



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



Citron  
1 | 1



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



Gousses d'ail  
1 | 2



Persil  
7 g | 14 g

**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



## Rôtir les poivrons

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité 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)

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**, **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres. (**REMARQUE :** Vous ajouterez le poulet à la plaque à mi-cuisson.)

2



## Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

🔄 **Changer** | Portions de poitrine de dinde

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et assaisonner du **reste du mélange d'épices shawarma**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- À mi-cuisson des **poivrons**, transférer le **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

3



## Cuire le boulgour

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne ½ tasse (1 ½ tasse) d'**eau**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel** et le **concentré de bouillon**. 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.

4



## Préparer et mélanger la sauce toum

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

5



## Assaisonner le boulgour et assembler la salade

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **poivrons rôtis**, le **zeste de citron** et la **moitié** du **persil**, puis mélanger. Réserver.
- Dans un bol moyen, fouetter le **reste** du **jus de citron**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **tomates** et le **reste** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **boulgour** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **salade de tomates aux herbes**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce toum citron et ail**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré.

## 2 | Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

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

## 2 | Cuire la dinde

🔄 **Changer** | Portions de poitrine de dinde

Si vous avez choisi les **portions de poitrine de dinde**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines 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.