



Boulgour et poulet rôti aux épices shawarma

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

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

Poitrines de poulet **+**
4 | 8



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.)

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.

2



Cuire le poulet

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

🔄 Changer | Tofu

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

- 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** à la poêle chaude, 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**.

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.

3



Cuire le boulgour

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **⅔ tasse** (1 ⅓ 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.

6



Terminer et servir

🔄 Changer | Tofu

- 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 le tofu

🔄 Changer | 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 et saisir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de saisir le **poulet**, en diminuant le temps de cuisson à 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit tendre et doré.

2 | Cuire le poulet

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

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

6 | Terminer et servir

🔄 Changer | 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.