



Bols de boulgour et de poulet

avec vinaigrette ranch maison aux jalapenos

Repas futé

Épicée (au goût)

35 minutes

Changer



Filets de poulet
310 g | 620 g

Changer



Tofu
1 | 2

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



Poitrines de poulet
2 | 4



Bébé épinards
56 g | 113 g



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



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 | 7g



Gousses d'ail
½ tasse | 1 tasse



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 : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Dans une casserole moyenne, ajouter ¾ tasse (1 ½ tasse) d'eau et ½ 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 la **mayonnaise**, la **crème sure**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **jalapenos**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail et le guide pour le niveau d'épice.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Filets de poulet](#)

🔄 [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 ½ c. à soupe d'**huile** à la poêle chaude, puis le **poulet**. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant ½ 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**.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ 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.)

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 mélanger 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 ¼ c. à thé [½ 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.

6



Terminer et servir

- 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 les filets de poulet

🔄 [Changer](#) | [Filets de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines de poulet**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 3 à 5 min par côté et cuire jusqu'à ce que les **filets** soient bien cuits**. Sauter l'étape du rôtissage. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Il n'est pas nécessaire de trancher les **filets de poulet** avant de les disposer sur les bols.

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 de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**.

Poêler le **tofu** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Il n'est pas nécessaire de faire cuire le **tofu** au four après la cuisson à la poêle. Servir de la même façon que la recette vous indique de servir 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.