

Bols de boulgour et de poulet aux épices za'atar avec concombres et olives hachées

Découverte

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Filets de poulet



Boullgour



Olives mélangées



Mini concombre



Mélange d'épices za'atar



Tomate Roma



Citron



Feta, émietté



Gousses d'ail



Vinaigre de vin blanc



Mélange d'épices méditerranéen

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Filets de poulet*	310 g	620 g
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Olives mélangées	30 g	30 g
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange d'épices za'atar	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Tomate Roma	95 g	190 g
Citron	1	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ 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
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 ½ 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 pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, fouetter dans un petit bol le **vinaigre**, le **reste** du **mélange d'épices za'atar**, **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 **sucré**, **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.



Cuire le boullgour

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



Assembler la salade

- Lorsque le **boullgour** sera cuit, séparer les grains à la fourchette.
- Dans la casserole, ajouter les **olives**, les **concombres**, les **tomates** et la **moitié** de la **vinaigrette**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices méditerranéen**, de **1 c. à thé** (2 c. à thé) du **mélange d'épices za'atar**, 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**.

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les préparer et les saisir en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet**, puis réduire le temps de cuisson au four à 10 à 12 min**.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** de **boullgour** 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.

Le souper, c'est réglé!