

Bols de boulgour et de poulet

avec vinaigrette ranch maison aux jalapenos

Faible en glucides

Épicée (au goût)

35 minutes



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



Poitrines de poulet



Bébé épinards



Crème sure



Mayonnaise



Citron



Jalapeno



Mélange paprika fumé et ail



Boulgour



Ciboulette



Gousses d'ail



Tomate Roma

BONJOUR BOULGOUR

Incontournable de la cuisine moyen-orientale, le boulgour a un léger goût de noix!

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

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)

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ½ 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)

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Bébés 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
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Ciboulette	3 ½ g	7 g
Gousses d'ail	1	2
Tomate Roma	80 g	160 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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.



1 Cuire le boullgour

• 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 boullgour. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.

• Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le boullgour soit tendre et que le liquide ait été absorbé.

• Séparer les grains à la fourchette.



2 Cuire le poulet

• Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.

• Sécher le poulet avec un essuie-tout. Saler, poivrer, puis assaisonner du mélange paprika fumé et ail.

• Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe d'huile, 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.) Saisir 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**.



4 Préparer la vinaigrette ranch aux jalapenos

• Dans un petit bol, ajouter la mayonnaise, la crème sure, la moitié de la ciboulette, 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 d'ail et 1 ½ 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, au goût, puis bien mélanger.



5 Assaisonner le boullgour et assembler la salade

• Dans la casserole contenant le boullgour, ajouter le zeste de citron et le reste de la ciboulette. Poivrer, puis séparer les grains 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 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.



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.

• Émincer la moitié de la ciboulette (toute la qté pour 4 pers.).

• Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.

• Éviter, 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.)



6 Terminer et servir

• Trancher finement le poulet.

• Dans le bol contenant la salade, ajouter le boullgour, puis bien mélanger.

• Répartir la salade de boullgour dans les bols. Garnir de poulet.

• Arroser d'un filet de vinaigrette ranch maison aux jalapenos.

• Arroser du jus d'un quartier de citron et parsemer du reste des jalapenos, si désiré.

Le souper, c'est réglé!