

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

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 : 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)

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 |
| Boulgour | ½ tasse | 1 tasse |
| Ciboulette | 3 ½ g | 7 g |
| Gousses d'ail | 1 | 2 |
| Tomate Roma | 95 g | 190 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.



Cuire le boulgour

- 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 la casserole 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.



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.



Cuire le poulet

- 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 à la poêle chaude ½ c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire le poulet 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**.



Terminer le boulgour et assembler la salade

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** de la **ciboulette**. **Poivrer**, puis mélanger à la fourchette.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à soupe) 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.



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 émincer 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.)



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 maison aux jalapenos**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron** et parsemer du **reste des jalapenos**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!