

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

Découverte

35 minutes



Poitrines de poulet



Boulgour



Olives mélangées



Bébés épinards



Mélange d'épices
za'atar



Tomate Roma



Citron



Feta, émietté



Gousses d'ail



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR BOULGOUR

Incontournable de la cuisine moyenne-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.

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
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Olives mélangées	30 g	30 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mélange d'épices za'atar	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 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
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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser **l'ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ 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**, **1 c. à soupe** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **zeste de citron**, **½ c. à thé** de **sucre**, **2 c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Réserver.



Cuire le boulgour

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



Assembler la salade

- Lorsque le **boulgour** sera cuit, séparer les **grains** à la fourchette.
- Dans la casserole, ajouter les **olives**, les **épinards**, 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. Saupoudrer du **mélange d'épices za'atar**, **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir la **salade de boulgour** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Parsemer de **feta** et arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!