



Bols de boulgour et de poulet

avec vinaigrette ranch maison aux jalapenos

Faible en glucides

Épicée (au goût)

35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou ×2 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

⌚ Changer



Hauts de cuisson de poulet
280 g | 560 g

⌚ Changer



Tofu
1 | 2



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 | 14 g



Gousses d'ail
1 | 2



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 :** 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) doux, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) moyen, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) relevé
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :** 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) doux, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) moyen, 1 1/2 c. à soupe (3 c. à soupe) épicé, 2 c. à soupe (4 c. à soupe) très épicé

- Dans une casserole moyenne, ajouter 3/4 tasse (1 1/2 tasse) d'eau et 1/2 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**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) d'**ail** et **1 1/2 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** | Hauts de cuisse de poulet

🔄 **Changer** | Tofu

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis assaisonner du **mélange paprika fumé et ail**.
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes, en utilisant 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler 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**.

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 1/4 c. à thé [1/2 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 (1/2 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.)

6



Terminer et servir

🔄 **Changer** | Tofu

- 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 le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer, les faire cuire et les servir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines de poulet**.

2 | Cuire le tofu

🔄 **Changer** | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE :** Vous aurez maintenant deux steaks de tofu carrés.) **Saler, poivrer** et assaisonner du **mélange paprika fumé et ail**.

Ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe d'**huile**, puis le **tofu**. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire en deux étapes, en utilisant 1/2 c. à soupe chaque fois.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** sur une assiette et couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

🔄 **Changer** | Tofu

Servir le **tofu** en suivant les mêmes instructions que celles pour 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.