

# Boulgour et poulet rôti aux épices shawarma

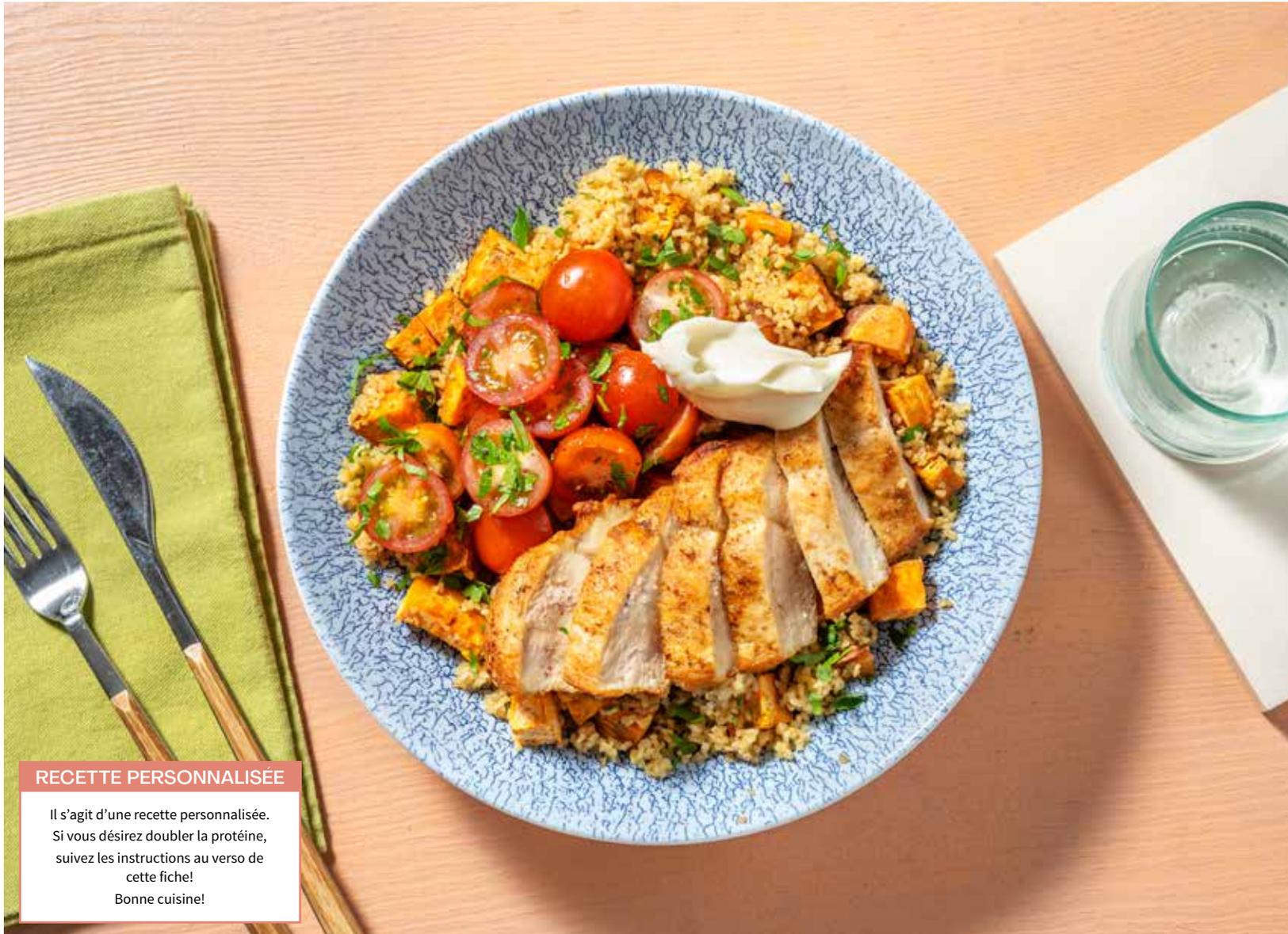
avec salade de tomates aux herbes et sauce toum citron et ail



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

Découverte

35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Poitrines de poulet



Doubles poitrines de poulet



Poivron



Boulgour



Concentré de bouillon de poulet



Petites tomates



Mélange d'épices shawarma



Citron



Mayonnaise



Gousses d'ail



Persil

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

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

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, 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
Doubles poitrines de poulet ♦	4	8
Poivron	1	2
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Persil	7 g	14 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		

\* 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'app.

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



### Rôtir le poivron

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**, **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres. (**REMARQUE** : Vous ajouterez le poulet à la plaque à mi-cuisson.)

4



### Préparer et mélanger la sauce toum

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

2



### Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler**, **poivrer** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices shawarma**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Lorsque les **poivrons** auront cuit à moitié, les retirer du four avec précaution et les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson. Transférer le **poulet** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

5



### Assaisonner le boullgour et assembler la salade

- Dans la casserole contenant le **boullgour**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **poivrons rôtis**, le **zeste de citron** et la **moitié** du **persil**. Réserver.
- Dans un bol moyen, fouetter le **reste** du **jus de citron**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **tomates** et le **reste** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



### Cuire le boullgour

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne ¾ **tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel** et le **concentré de bouillon**. 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.

Si vous avez choisi les **doubles poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

6



### Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **boullgour** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **salade de tomates aux herbes**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce toum citron et ail**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!