



Boulgour et poulet rôti aux épices shawarma

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

35 minutes

✖2 Doubler

🔄 Changer



Poitrines de poulet
4 | 8

Tofu
1 | 2

👉 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](https://www.hellofresh.ca)



Poitrines de poulet
2 | 4



Poivron
1 | 2



Boulgour
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

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



Rôtir le poivron

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

- 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.)

2



Cuire le poulet

×2 Doubler | Poitrines de poulet

🔄 Changer | Tofu

- 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.
- À la mi-cuisson des **poivrons**, les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson, puis transférer le **poulet** sur l'autre moitié.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et que les **poivrons** soient tendres**.

3



Cuire le boulgour

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **½ tasse** (1 ½ 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 **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.

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** (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

* 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.

5



Assaisonner le boulgour et assembler la salade

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, 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.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **boulgour** 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.

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

×2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Cuire et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir la **portion régulière de poulet**.

2 | Cuire le tofu

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, les sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèle à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Ne pas cuire au four. Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir le **poulet**.



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