

Taboulé au poulet assaisonné faible en calories avec feta

Faible en calories

25 minutes



Filets de poulet



Bébés épinards



Feta, émietté



Gousses d'ail



Bulgour



Tomates Roma



Oignon rouge



Mini concombre



Vinaigre de vin rouge



Persil



Mélange d'épices
shawarma

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumâtre qui a une texture facile à émietter!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet*	340 g	680 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta, émietté	28 g	56 g
Gousses d'ail	2	4
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Tomates Roma	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	7 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **concombres** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. Peler et couper la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Assembler la salade

Pendant que le **poulet** cuit, mélanger dans un grand bol le **vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Ajouter les **épinards**, les **tomates** et les **concombres**, puis bien mélanger. Incorporer le **boulgour cuit** et bien mélanger.



Faire cuire le boulgour

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail** et les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout ramollisse. Incorporer le **boulgour**, **½ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition, puis couvrir et retirer du feu. Laisser reposer de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que le **boulgour** soit tendre. Séparer les **grains** à la fourchette.



Terminer et servir

Couper les **filets de poulet** en deux sur la largeur. Répartir le **taboulé** dans les assiettes. Garnir de **poulet**. Parsemer de **feta** et de **persil**.

Le repas est prêt!



Faire cuire le poulet

Pendant que le **boulgour** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer les deux côtés du **mélange d'épices Shawarma**, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire le **poulet** de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.