

Poulet à la méditerranéenne

avec boulgour et olives

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Boulgour



Olives mélangées



Mélange d'épices méditerranéen



Tomates broyées



Gousses d'ail



Bébés épinards



Sauce aux piments et à l'ail

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Une combinaison d'olives Kalamata et d'olives vertes débordante de goût!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Poêle antiadhésive moyenne, cuillère à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Olives mélangées	30 g	60 g
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées	200 ml	398 ml
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuit 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Cuire le boullgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 ½ tasse) d'eau, $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre** et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel**. 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.



4 Commencer la sauce et cuire le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) d'**eau**, les **tomates broyées**, la **sauce aux piments et à l'ail**, les **olives**, saumure d'**olives** et le **reste du mélange d'épices méditerranéen**. Porter à ébullition.
- Remettre le **poulet** dans la poêle. Poêler à couvert de 6 à 8 min, en retournant le **poulet** à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



2 Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine!)
- Égoutter les **olives**, en réservant la **saumure** dans un petit bol. Couper les **olives** en deux.



5 Terminer la sauce

- Lorsque le **poulet** sera entièrement cuit, le transférer sur une planche à découper. Réserver de 2 à 3 min.
- Retirer la **sauce** du feu. Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre**. Remuer jusqu'à ce qu'il fonde. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la sauce, si désiré.) Couvrir pour garder chaud.



3 Préparer et saisir le poulet

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices méditerranéen**.
- Ajouter à la poêle chaude $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)
- Essuyer la poêle avec précaution.



6 Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter les **épinards** dans la casserole contenant le **boullgour**. Bien mélanger.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **boullgour** et les **épinards** dans les bols.
- Garnir de **poulet** et de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!