

# Poulet en croûte de graines avec salade de boulgour

Découverte

30 minutes



Filets de poulet



Bulgour



Mélange de graines



Miel



Mayonnaise



Petites tomates



Vinaigre de vin blanc



Chapelure italienne



Fromage de chèvre



Mélange roquette et épinards

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout, fouet

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Mélange de graines	56 g	112 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Fromage de chèvre	56 g	112 g
Mélange roquette et épinards	56 g	112 g
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.

• 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 minutes 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **½ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **mélange de graines**.



## Faire cuire le poulet

Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Faire cuire le boulgour

Ajouter le **boulgour** à l'**eau bouillante**. Remuer, puis retirer la casserole du feu. Couvrir et laisser reposer de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



## Préparer la vinaigrette

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter dans un petit bol le **vinaigre**, le **miel**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes).



## Enrober le poulet

Pendant que le **boulgour** cuit, mélanger dans une assiette creuse les **graines hachées** et la **chapelure italienne**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Enrober le **poulet** de **mayonnaise**. Presser fermement **un filet de poulet** à la fois dans le **mélange de graines**. Retourner pour bien enrober les deux côtés.



## Terminer et servir

Lorsque le **boulgour** est cuit, séparer les **grains** à la fourchette. Incorporer les **tomates**, le **mélange roquette et épinards** et la **moitié** de la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir la **salade de boulgour** dans les assiettes. Déposer le **poulet** sur le dessus. Napper du **reste** de la **vinaigrette**. Parsemer le tout de **fromage de chèvre** en l'émiettant.

## Le repas est prêt!