

# Taboulé au poulet assaisonné faible en calories avec feta

Faibles en calories

Rapido

25 minutes



Filets de poulet



Bébés épinards



Feta, émietté



Gousses d'ail



Boulgour



Tomate Roma



Oignon rouge



Vinaigre de vin rouge



Mélange d'épices  
shawarma



Persil

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	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	2	4
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Tomate Roma	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 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.

♦ 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'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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos  
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). 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 le taboulé

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter 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 le **boullgour**, puis bien mélanger.



## Faire cuire le boullgour

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 **boullgour**, **¾ 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 **boullgour** soit tendre. Séparer les **grains** à la fourchette.



## Terminer et servir

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 **boullgour** 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, en le tournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*.