

# Taboulé épicé à la dinde avec feta

Faible en calories

25 minutes



Escalopes de dinde



Bébés épinards



Feta, émietté



Ail



Boulgour



Tomates Roma



Oignon rouge



Mini concombres



Vinaigre de vin rouge



Persil



Mélange d'épices  
shawarma

BONJOUR DINDE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

## D'abord

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

### Matériel requis

Râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Tomates Roma	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Mini concombres	132 g	264 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 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).



### Assembler la salade

Pendant que la **dinde** cuit, mélanger dans un grand bol le **vinaigre de vin rouge** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **épinards**, les **tomates** et les **concombres**, puis bien mélanger. Incorporer le **boullgour cuit**, jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé. **Salier** et **poivrer**.



### 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 morceaux d'**oignon**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout ramollisse, de 2 à 3 minutes. Ajouter le **boullgour**, **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 **boullgour** soit tendre. Séparer les grains à la fourchette.



### Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Répartir la **salade de boullgour** dans les assiettes. Garnir de la **dinde cuite**. Parsemer de **feta** et de **persil**.

## Le repas est prêt!



### Faire cuire la dinde

Pendant que le **boullgour** cuit, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Saupoudrer les deux côtés du **mélange d'épices Shawarma**, de **sel** et de **poivre**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire la **dinde** jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite, de 6 à 8 minutes\*\*.