



# BOULGOUR À LA MÉDITERRANÉENNE ET GYROS DE POULET

Avec des betteraves rouges, de l'avocat, du concombre et du mesclun



## AVOCAT

L'avocat regorge de vitamines, de fibres, de bonnes graisses et de nutriments essentiels. Pour la recette d'un délicieux pudding au chocolat et à l'avocat, jetez un œil à notre blog.



Betterave rouge ✨



Boulogour



Gyros de poulet ✨



Mesclun ✨



Avocat



Concombre ✨

Total : 25-30 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Dans cette recette, mieux vaut que les betteraves rouges restent un peu croquantes. Goûtez-les après 15 minutes et, selon vos préférences, retirez-les du feu ou poursuivez la cuisson 5 minutes. Au fait, les betteraves peuvent aussi se consommer crues ou dans un smoothie.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2x casseroles avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **boullgour à la méditerranéenne et gyros de poulet** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LE BOUILLON

Pour le boullgour, préparez le bouillon dans une des casseroles. Pour les **betteraves rouges**, portez à ébullition 250 ml d'eau par personne dans l'autre casserole. Épluchez les **betteraves rouges** et taillez-les en morceaux de 1 cm (voir conseil !). Faites-les cuire 15 à 20 minutes à couvert. Ensuite, égouttez.



### 2 CUIRE LE BOULLGOUR

Dès que le bouillon bout, ajoutez le **boullgour** et, à couvert, faites-le cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à absorption complète. Égrainez ensuite à la fourchette et réservez sans couvercle.



### 3 CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y sauter le **gyros de poulet** 9 à 10 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, coupez le feu.



### 4 DÉCOUPER

Pendant ce temps, déshuquez le **mesclun**. Taillez la chair de l'**avocat** en dés dans sa peau et laissez-les-y. Découpez le **concombre** en rondelles et ajoutez du vinaigre balsamique blanc si vous le souhaitez.



### 5 MÉLANGER

Dans le wok, mélangez le **boullgour** avec les **betteraves rouges**, le **gyros de poulet** et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez. Hors du feu, incorporez délicatement le **mesclun** et l'**avocat** au **boullgour**.

#### ★ CONSEIL

Pour éviter les taches rouges sur vos doigts, enduisez-les d'un peu d'huile d'olive avant d'éplucher les betteraves.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Garnissez le plat des rondelles de **concombre**.

#### ★ CONSEIL

Il s'agit d'une recette calorie-focus. Vous devez donc utiliser moins de boullgour que ce que contient le sachet. Vous pourrez intégrer le reste à une salade plus tard dans la semaine. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez tout le boullgour.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Betteraves rouges (g) *	100	200	300	400	500	600
Boullgour (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Gyros de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Mesclun (g) 23) *	40	60	80	125	140	160
Avocat (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Bouillon de légumes* (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2289 / 547	377 / 90
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	5,1	0,8
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	10,8	1,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,3	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 21 | 2017