



WINE BOX

Espiga tinto
Ce rouge rond et corsé a toute sa place à côté de ce plat qui associe des saveurs épicées et terreuses et le gras du gyros.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 07
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Boulgour à la Méditerranéenne au gyros, au chou-rave et au lebné

Avec une salade mixte et du cumin

Le lebné est issu de la cuisine arabe. Bien que son nom soit exotique, il s'agit en fait de lait fermenté, comme du babeurre égoutté. Le lebné s'obtient à partir de yaourt turc mélangé à des épices telles que le thym et le poivre de Cayenne. Il est souvent servi comme sauce pour accompagner les mezze.

conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



à manger
dans les 5
jours



plaît aux
enfants



Chou-rave



Gyros de porc



Salade mixte



Lebné



Cumin en poudre



Oignon



Boulgour complet

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-rave (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Boullgour complet (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gyros de porc (g)	100	200	300	400	500	600
Salade mixte (g) 23)	30	60	80	100	120	140
Lebné (g) 7) 19) 22)	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Huile d'olive (cs)*	1	2	3	4	5	6
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

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
2 woks ou sauteuses avec
couvercle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	6887 / 691	24	5,8	69	6,4	17	41	2,3
100 g **	1000/100	3	0,8	10	0,9	2	6	0,3

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préparez le bouillon. Épluchez le chou-rave et découpez-le en morceaux de 1 cm. Émincez l'oignon.



2 Dans la casserole, faites chauffer ⅓ de l'huile d'olive pour y faire revenir l'oignon 2 minutes à feu doux. Ajoutez le cumin et le boullgour, puis remuez 30 secondes. Ajoutez le bouillon et, à couvert, faites cuire le boullgour 15 à 17 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Retirez du feu et terminez la cuisson à couvert.



3 Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer ⅓ de l'huile d'olive pour y faire cuire le chou-rave salé et poivré 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-doux.

4 Faites chauffer entre-temps le reste d'huile d'olive dans l'autre wok et faites-y cuire le gyros de porc 9 à 10 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, coupez le feu.

5 Ajoutez le boullgour, le chou-rave, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la salade mixte au gyros. Salez et poivrez.

6 Avec le reste de la salade, dressez un nid sur les assiettes. Disposez le boullgour par-dessus, versez un filet d'huile d'olive vierge extra si le goût vous en dit, et garnissez le tout de lebné.



Conseil ! Vous pouvez tout à fait réduire les quantités de boullgour et utiliser le reste pour le lunch du lendemain en le mélangeant à une salade.