Filet de poulet, boulgour et courgette

Avec une salade de jeunes pousses d'épinard et de radicchio

CABRIZ TINTO

Le Cabriz est un vin ample mais délicieusement souple aux arômes de fruits rouges et d'épices. Il se marie divinement bien avec les saveurs épicées et les notes de noix de ce plat.

- Boulgour
- Échalote
- Courgette
- Tomate prune
- Filet de poulet mariné ❄
- Graines de cumin moulues
- Jeunes pousses d' épinard et radicchio ❄

Total : 25-30 min.

Facile

À manger dans les 3 jours

Original

Calorie-focus

Sans lactose

Généralement produit à partir de blé dur, le boulgour est un produit céréalier polyvalent et très nourrissant. Les grains de blé sont d'abord cuits à la vapeur, puis séchés avant d'être grossièrement moulus ou cassés. Très tendre, le filet de poulet qui l'accompagne est mariné dans de fines herbes qui se marient très bien avec les notes de noix du boulgour.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Casserole avec couvercle, **poêle**, **wok** ou **sauteuse** et **saladier**.
Recette de **filet de poulet, boulgour et courgette** : c'est parti !

1 PRÉPARER LE BOULGOUR

Pour le **boulgour**, préparez le bouillon dans la casserole (voir conseil). Dès que le bouillon bout, ajoutez le **boulgour** et faites-le cuire 8 à 10 minutes à couvert, jusqu'à absorption complète. Ajoutez éventuellement de l'eau s'il s'assèche trop vite. Égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.

2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**échalote**. Coupez la **courgette** en dés et détaillez la **tomate**.

3 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites dorer le **filet de poulet** sur tous les côtés pendant 8 à 10 minutes à feu moyen-vif. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**échalote** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez la **courgette** et le **cumin**, puis poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes en remuant.

4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, déchiquetez les **jeunes pousses d'épinard** et le **radicchio** au-dessus du saladier. Préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra, puis mélangez-la à la salade. Salez et poivrez.

5 MÉLANGER

Mélangez le **boulgour**, la **tomate** et la **courgette** dans le wok ou la sauteuse, puis poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez.

★CONSEIL

Pour cette recette, vous n'avez pas besoin de tout le boulgour fourni. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez tout le boulgour et faites-le cuire dans 175 ml de bouillon par personne.

6 SERVIR

Servez le **boulgour** sur les assiettes et arrosez-le avec la graisse de cuisson du **poulet**. Accompagnez du **filet de poulet** et de la **salade**.

★CONSEIL

Si vous préparez ce plat à nouveau et que vous avez envie de varier, remplacez le bouillon de légumes par du bouillon de poule et le cumin par de l'origan séché. Et pour une touche locale, garnissez le plat avec du cresson frais !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Boulgour (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc)	1	2	3	4	5	6
Filet de poulet mariné (g) ❄	110	220	330	440	550	660
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Jeunes pousses d'épinard et radicchio (g) 23) ❄	40	80	120	160	200	240
Bouillon de légumes* (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | ❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2435 / 582	395 / 94
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	4,0	0,6
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	11,7	1,9
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,0	0,3

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 via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 36 | 2017

HelloFRESH