



Gyros de poulet et taboulé épicé

Avec de la little gem et des herbes fraîches



BOULGOUR

Le boulgour est un blé extrait du son qui l'enveloppe, puis cuit à la vapeur et concassé. Cet ingrédient au léger goût de noisette est très prisé au Moyen-Orient.



Boulgour



Oignon



Gyros de poulet ✨



Graines de cumin moulues



Tomate prune ✨



Citron



Persil frisé frais ✨



Menthe fraîche ✨



Little gem ✨

🕒 Total : 25-30 min.

🍴 Calorie-focus

📊 Facile

🌿 Sans lactose

📅 Consommer dans les 3 jours

Frais et aromatique, le taboulé est idéal par temps estival. D'inspiration orientale, cette salade est composée de boulgour, de tomates, de menthe et de persil, le tout assaisonné d'huile d'olive et de citron. Vous allez accompagner cette salade de gyros de poulet et servir le tout dans des feuilles de little gem délicieusement croquantes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et saladier.

Recette de **gyros de poulet et taboulé épicé** : c'est parti !



1 CUIRE LE BOULGOUR

Préparez le bouillon dans la casserole et dès qu'il bout, ajoutez le **bouलगूर**. À couvert, faites cuire environ 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et égrainez le **bouलगूर** à la fourchette lorsqu'il est cuit.



2 CUIRE LE GYROS DE POULET

Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Chauffez l'huile d'olive dans la poêle et faites dorer le **gyros de poulet** 2 minutes à feu vif sur tous les côtés. Ajoutez l'**oignon** et le **cumin**, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à feu moyen-doux.



3 COUPER ET PRESSER

Pendant ce temps, coupez la **tomate prune** en dés. Pressez le **citron**, ciselez le **persil** et la **menthe**.



4 COUPER LA LITTLE GEM

Réservez trois feuilles entières de **little gem** par personne. Émincez le reste.



5 MÉLANGER LE TABOULÉ

Dans le saladier, mélangez le **bouलगूर**, la **tomate**, le **persil**, la **menthe**, la **little gem** émincée, 1 cc de **jus de citron** par personne et de l'huile d'olive vierge extra. Ajoutez le **gyros de poulet** au taboulé. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Disposez trois feuilles de **little gem** par personne sur chaque assiette. Servez le **taboulé** au **gyros** dedans et présentez le reste à côté.

★ **CONSEIL** : La saveur des épices telles que le cumin se libère mieux si vous les faites cuire brièvement avec les autres ingrédients.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bouलगूर (g) ¹⁾	85	170	250	335	420	500
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gyros de poulet (g) *	120	240	360	480	600	720
Graines de cumin moulues (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil frisé frais (brins) ²³⁾ *	1	2	3	4	5	6
Menthe fraîche (feuilles) ²³⁾ *	4	8	12	16	20	24
Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6
*À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	500	675	850	1025
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2460 / 588	439 / 105
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	4,4	0,8
Glucides (g)	73	13
Dont sucres (g)	6,0	1,1
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : ²³⁾ Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !