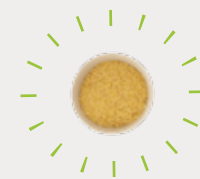




Gyros et boulgour à la méditerranéenne

Avec du chou-rave, du cumin et du lebné



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.



Chou-rave ✱



Oignon



Graines de cumin moulues



Boulgour complet



Gyros de filet de porc émincé ✱



Mesclun ✱



Lebné ✱

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Consommer dans les 3 jours

Pilier de la cuisine des pays du Levant, le lebné est obtenu par égouttage de lait cru fermenté. Sa texture se situe entre le yaourt et la crème fraîche épaisse. Ce met incontournable des mezze (une multitude de dégustations à partager) peut être savouré à tous les repas, toute la journée. Son goût légèrement acidulé apporte un vent de fraîcheur à ce boulgour méditerranéen.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 sauteuses avec couvercle et poêle.

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



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Pesez le **chou-rave**, épluchez-le et coupez-le en morceaux de 1 cm. Émincez l'**oignon**.



2 CUIRE LE BOULGOUR

Pendant ce temps, faites chauffer $\frac{1}{3}$ de l'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu à moyen-vif. Ajoutez le **cumin** et le **boulgour**, puis faites sauter le tout 1 minute. Versez le bouillon dessus. Puis à couvert, faites cuire 15 à 17 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement, puis réservez sans couvercle.



3 CUIRE LE CHOU-RAVE

Chauffez $\frac{1}{3}$ de l'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir le **chou-rave** 3 minutes à feu à moyen-vif. Salez et poivrez. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-doux, jusqu'à ce que le **chou-rave** ait ramolli.



4 CUIRE LE GYROS

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **gyros** 8 à 10 minutes à feu moyen-vif. Retirez la poêle du feu.



5 MÉLANGER

Ajoutez le **chou-rave**, le vinaigre balsamique blanc ainsi que la moitié du **mesclun** et du **gyros** au **boulgour**. Mélangez bien, puis salez et poivrez. Ajoutez le reste de **mesclun** à la poêle contenant le reste de **gyros** et mélangez bien.



6 SERVIR

Servez le **boulgour** sur les assiettes et disposez le **gyros** dessus. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez et garnissez le tout avec le **lebné**.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, ne mettez que $\frac{2}{3}$ du boulgour cuit dans le plat. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain. Incorporez le par exemple dans une salade pour votre lunch. Le plat compte alors 602 kcal : 22 g de lipides, 70 g de glucides, 17 g de fibres et 46 g de protéines.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-------------------------------------|---------------|-----|----------------|-----|----------------|------|
| Chou-rave (g) * | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Oignon (pc) | $\frac{1}{2}$ | 1 | $1\frac{1}{2}$ | 2 | $2\frac{1}{2}$ | 3 |
| Graines de cumin moulues (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Boulgour complet (g) 1) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Gyros de filet de porc émincé (g) * | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Mesclun (g) 23) * | 30 | 60 | 80 | 100 | 120 | 140 |
| Lebné (g) 7) 19) 22) * | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| *À ajouter vous-même | | | | | | |
| Bouillon de légumes* (ml) | 175 | 350 | 500 | 675 | 850 | 1000 |
| Huile d'olive* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc* (cc) | $\frac{1}{2}$ | 1 | $1\frac{1}{2}$ | 2 | $2\frac{1}{2}$ | 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) | 2891 / 691 | 410 / 98 |
| Lipides total (g) | 22 | 3 |
| Dont saturés (g) | 5,6 | 0,8 |
| Glucides (g) | 70 | 10 |
| Dont sucres (g) | 5,6 | 0,8 |
| Fibres (g) | 17 | 2 |
| Protéines (g) | 46 | 7 |
| Sel (g) | 2,4 | 0,3 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céliéri

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