



Gyros de poulet et taboulé aux herbes fraîches

Servis dans la laitue little gem



Boullgour



Oignon



Gyros de poulet ✨



Cumin en poudre



Tomate prune ✨



Citron



Persil frisé et menthe frais ✨



Laitue Little gem ✨

Total : 25-30 min.

Sans lactose

Facile

3
À consommer dans les 3 jours

Frais et aromatique, le taboulé est composé de boullgour, 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 aux herbes fraîches** : 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**. Faites chauffer 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.

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) *	100	200	300	400	500	600
Cumin en poudre (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 et menthe frais (g) ²³⁾ *	5	8	12	15	20	23
Laitue 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)	2448 / 585	382 / 91
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	3,8	0,6
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	6,0	0,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,3	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 !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).

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