



Gyros de poulet et boulgour épicé

Avec du chou-rave, des épices Vadouvan et du lebné



Chou-rave ✨



Oignon rouge



Cumin en poudre



Épices Vadouvan



Boulgour complet



Gyros de poulet ✨



Mesclun ✨



Lebné ✨

 Total : 25-30 min.

 Calorie-focus

 Facile

 À consommer dans les 5 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 de poulet et boulgour épicé** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 2). Pesez le **chou-rave**, épluchez-le et coupez-le en morceaux de 1 cm. Émincez l'**oignon**.



2 CUIRE LE BOULGOUR

Pesez le boulgour ★. Faites chauffer 1/3 de l'huile d'olive dans la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** 2 minutes à feu à moyen-vif. Ajoutez le **cumin**, les **épices Vaouvan** et le **boulgour**, puis faites revenir le tout 1 minute. Déglacez avec le bouillon. 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

Faites chauffer 1/3 de l'huile d'olive dans la sauteuse et faites sauter le **chou-rave** 3 minutes à feu à moyen-vif. Salez et poivrez. Ajoutez du miel et 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** et disposez le **gyros** par 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 2/3 du boulgour cuit dans le plat. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain. Incorporez-le par exemple dans une salade pour votre déjeuner.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-rave (g) *	125	250	375	500	625	750
Oignon rouge (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Épices Vadouvan (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Boulgour complet (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Gyros de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Mesclun (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Lebné (g) 7) 19) 22) *	60	120	180	240	300	360

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	500	675	850	1000
Huile d'olive (cs)	1 1/2	1 1/2	3	3	4 1/2	4 1/2
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 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)	2732 / 653	434 / 104
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	7,8	1,2
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	9,3	1,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 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).