



Salade de pois chiches rôtis avec sauce tahini-miel et croûtons maison

Végé

40 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Pois chiches
1 | 2



Mélange d'épices shawarma
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange printanier
113 g | 227 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Mini concombre
2 | 4



Tomates cerises anciennes
113 g | 227 g



Citron
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Sauce tahini
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Persil
14 g | 28 g



Miel
1 | 2



Pain ciabatta
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer les pois chiches

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Égoutter et rincer les **pois chiches**.
- Placer les **pois chiches** sur une plaque à cuisson non recouverte. Bien les sécher avec un essuie-tout. (**CONSEIL** : Cela empêchera les pois chiches d'éclater dans le four!)
- Dans un petit bol, réserver **½ c. à thé** (1 c. à thé) du **mélange d'épices shawarma**.
- Saupoudrer le **reste du mélange d'épices shawarma** et **½ c. à thé** (¾ c. à thé) de **sel** sur les **pois chiches**, puis **poivrer**. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober.

2



Rôtir les pois chiches

- Rôtir les **pois chiches** dans le **bas** du four de 32 à 35 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. (**CONSEIL** : Si les pois chiches commencent à éclater, les couvrir lâchement de papier d'aluminium. Rôtir les pois chiches lorsqu'ils sont couverts peut les empêcher de devenir croustillants.)

3



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser le **citron**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Déchirer ou couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

4



Griller les croûtons

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **ciabattas**. Griller de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**, puis **saler** et **poivrer**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
- Transférer les **croûtons** dans une assiette.

5



Préparer la vinaigrette et la sauce tahini

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **zeste de citron**, la **moitié** du **miel**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le petit bol contenant le **mélange d'épices shawarma réservé**, ajouter le **tahini**, le **reste** du **miel**, le **reste** de l'**ail**, **½ c. à thé** (¾ c. à thé) de **jus de citron** et **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, le **persil**, les **tomates**, les **carottes** et les **concombres**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Arroser de la **moitié** de la **sauce tahini-miel**.
- Parsemer de **pois chiches** et de **croûtons**.
- Napper **chaque portion** du **reste** de la **sauce tahini**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Griller les croûtons

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Rechauffer la poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis poursuivre la cuisson à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes de **poulet**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.