

Salade fattouche et pois chiches rôtis

avec pitas assaisonnés et feta

Végé

30 minutes



Pois chiches



Mélange d'épices shawarma



Gousses d'ail



Pains pitas



Petites tomates



Persil



Olives mélangées



Oignon vert



Vinaigre de vin blanc



Poivron



Feta, émietté

BONJOUR ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Pains pitas	2	4
Petites tomates	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Oignon vert	2	4
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer les pois chiches et l'ail

Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pois chiches** de **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices shawarma**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Peler l'**ail**. Sur un petit morceau de papier d'aluminium, arroser les **gousses d'ail pelées** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Envelopper bien serré, puis placer sur la même plaque à cuisson.



Préparer

Pendant que les **pitas** grillent, couper les **tomates** en deux. Émincer les **oignons verts**. Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**. Hacher grossièrement le **persil**.



Faire rôtir les pois chiches et l'ail

Faire rôtir les **pois chiches** et l'**ail** sur la grille du **bas** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient presque croustillants. Sortir la plaque du four avec précaution, remuer les **pois chiches**, puis couvrir avec du papier d'aluminium (ou une autre plaque à cuisson), sans serrer. Remettre la plaque au four et poursuivre la cuisson de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient croustillants.



Faire la vinaigrette

Placer les **gousses d'ail rôties** dans un grand bol et les écraser à l'aide d'une fourchette. Ajouter le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre**, **2 c. à soupe d'huile** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Faire griller les pitas

Pendant que les **pois chiches** et l'**ail** rôtissent, couper les **pitas** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pitas** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **reste du mélange d'épices shawarma**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.



Terminer et servir

Ajouter les **pois chiches rôtis**, les **oignons verts**, les **tomates**, les **poivrons**, le **persil**, les **olives** et la **moitié** du **feta** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Remuer pour enrober. Répartir les **pitas assaisonnés** dans les bols et garnir du **mélange de pois chiches**. Parsemer du **reste** du **feta**.

Le repas est prêt!