

Roulés aux pois chiches assaisonnés

avec raïta de concombres et salade d'épinards

Végé

30 Minutes



Pois chiches



Oignon, haché



Purée d'ail



Gingembre



Bébés épinards



Tortillas de farine, 15 cm (6po)



Mélange d'épices à l'indienne



Base pour sauce tomate



Yogourt grec



Coriandre



Citron



Mini concombre



Petites tomates

BONJOUR POIS CHICHES

En plus de leur goût savoureux, les pois chiches sont une riche source de protéines!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, zesteur, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Pois chiches	398 ml	796 ml
Oignon, haché	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	30 g	60 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Tortillas de farine, 15 cm (6po)	6	12
Mélange d'épices à l'indienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Coriandre	7 g	14 g
Citron	1	2
Mini concombres	66 g	132 g
Petites tomates	113 g	227 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Peler, puis râper finement **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper les **tomates** en deux. Râper finement les **concombres** directement dans un bol moyen. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis réserver. Égoutter et rincer les **pois chiches**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Assembler les roulés

Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Répartir la **garniture aux pois chiches** au centre de **chaque tortilla**. Rouler les **tortillas** fermement pour envelopper la **garniture**, puis les placer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser les **roulés** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire au **centre** du four de 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Préparer la garniture aux pois chiches

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et le **gingembre**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout ait ramolli. Ajouter les **pois chiches**, la **purée d'ail**, la **base pour sauce tomate** et le **mélange d'épices à l'indienne**. Faire cuire pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une presse-purée, écraser grossièrement les **pois chiches**. Ajouter la **moitié** des **épinards** et la **moitié** de la **coriandre**. **Poivrer**. Mélanger pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



Préparer la vinaigrette

Pendant que les **roulés** cuisent, ajouter dans un grand bol le **zeste de citron**, **1 c. à thé de jus de citron**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger.



Préparer le raita

Pendant que la **garniture aux pois chiches** cuit, égoutter les **concombres**, puis les remettre dans le même bol. Ajouter le **yogourt** et le **reste** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Terminer et servir

Ajouter les **tomates** et le **reste** des **épinards** au bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Répartir la **salade** et les **roulés** dans les assiettes. Servir avec le **raïta de concombres** en trempette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!