



BONJOUR

POIS CHICHES

Une légumineuse non seulement nutritive,
mais hautement rassasiante!

TEMPS: 35 MIN



Pois chiches



Oignon,
haché



Ail



Gingembre



Bébés épinards



Tortillas de blé,
15 cm



Tadka masala
doux



Pâte de tomate



Yogourt grec



Coriandre



Citron



Mini concombre



Tomates raisins

SORTEZ

- Bol moyen
- Fouet
- Plaque à cuisson
- Passoire
- Papier parchemin
- Pinceau en silicone
- Râpe
- Zesteur
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Presse-purée
- Tasses à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Grand bol
- Sel et poivre
- Sucre (¼ c. à thé | ½ c. à thé)
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Pois chiches 1 boîte | 2 boîtes
- Oignon, haché 56 g | 113 g
- Ail 6 g | 12 g
- Gingembre 30 g | 60 g
- Bébé épinars 56 g | 113 g
- Tortillas de blé, 15 cm 1,4,9 6 | 12
- Tadka masala doux 6 1 c. à table | 2 c. à table
- Pâte de tomate 2 c. à table | 2 c. à table
- Yogourt grec 2 100 g | 200 g
- Coriandre 7 g | 14 g
- Citron 1 | 1
- Mini concombre 66 g | 132 g
- Tomates raisins 113 g | 227 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

BON DÉPART



Préchauffer le four à **425 °F** (pour cuire les roulés). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un bol moyen, râper le **concombre**. Saupoudrer de **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers) et réserver. Égoutter et rincer les **pois chiches**. Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers (**NOTE**: zester et presser le citron complet pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 ASSEMBLAGE

Disposer les **tortillas** sur une surface propre, puis les garnir de **pois chiches masala**. Rouler les **tortillas**, puis les disposer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner les **roulés** de **½ c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 5 à 6 min.



2 CUIRE LA GARNITURE

Dans une grande poêle anti-adhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers), puis les **oignons**, le **gingembre**, l'**ail** et **1 c. à table** de **pâte de tomate** (dbl pour 4 pers). Cuire en remuant, de 3 à 4 min. Entre-temps, dans un grand bol, fouetter le **zeste de citron**, **1 c. à thé** de **jus de citron** (dbl pour 4 pers), **¼ c. à thé** de **sucre** (dbl pour 4 pers) et **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



5 PRÉPARER LE RAÏTA

Entre-temps, égoutter le **concombre râpé**, en pressant avec les mains pour en retirer l'**eau excédentaire**. Remettre le **concombre** dans le même bol, puis ajouter le **yogourt** et **le reste** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger et réserver. Couper les **tomates** en deux.



3 FINIR LA GARNITURE

Dans la même poêle, ajouter les **pois chiches**, le **tadka masala** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **liquide** épaississe, de 2 à 3 min. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **pois chiches** dans la poêle. Ajouter **la moitié** de la **coriandre** et **poivrer**. Bien mélanger.



6 FINIR ET SERVIR

Ajouter les **épinards** et les **tomates** au bol de **vinaigrette**. Mélanger. Répartir la **salade** et les **roulés** dans les assiettes. Servir avec le **raïta de concombres** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

MIAM!

Ces roulés aux pois chiches sont copieux, parfumés et délicieux!

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | bonjourFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca