

# Salade de lentilles fumées

avec croûtons aux épices zaatar et sauce à l'ail

Végé

Rapido

25 minutes



Lentilles



Mélange paprika-cumin-ail



Poivron



Persil



Bébés épinards



Mayonnaise à base de plantes



Purée d'ail



Citron



Pain pita



Épices zaatar



Petites tomates



Mini concombre

BONJOUR MAYONNAISE À BASE DE PLANTES

*Cette alternative à la mayonnaise est une excellente option pour la cuisine sans œufs!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Très relevé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, 2 grands bols, petite casserole, petit bol, fouet

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles	370 ml	740 ml
Mélange paprika-cumin-ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mayonnaise à base de plantes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	2
Pain pita	2	4
Épices zaatar	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	66 g	132 g
Sucre*	1 ½ c. à thé	2 ½ 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer et faire l'huile aux épices

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**. Réserver et bien égoutter.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Faire chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Pendant que la casserole chauffe, ajouter **2 c. à thé de purée d'ail** (doubler pour 4 pers.) dans un grand bol résistant à la chaleur.
- Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la casserole chaude, puis le **mélange paprika-cumin-ail**. Faire cuire de 30 s à 1 min ou jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme, en fouettant souvent. (**CONSEIL** : Surveiller l'huile aux épices pour ne pas la brûler! Les épices brûlées auront un goût amer!)



## 4 Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper les **tomates** en deux.



## 2 Faire mariner les lentilles

- Transférer l'**huile aux épices** avec précaution dans le grand bol contenant la **purée d'ail**. (**CONSEIL** : Soyez prudent, le mélange va grésiller!)
- Fouetter pendant 30 s ou jusqu'à ce que le **mélange** ait légèrement refroidi. Ajouter **1 c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe de jus de citron** (doubler les quant. pour 4 pers.), puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **lentilles**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer pour enrober. Réserver pour faire mariner.



## 5 Faire la sauce à l'ail

- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la mayonnaise pour 4 pers.), **½ c. à thé de jus de citron**, **1 c. à soupe d'eau**, **une pincée de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.) et **1 c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler**, au goût, puis bien mélanger.



## 3 Faire les croustilles au zaatar

- Empiler les **pitats**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Placer les **pitats** dans un autre grand bol. Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). Saupoudrer des **épices zaatar**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **pitats** en une seule couche sur une plaque à cuisson.
- Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés, en retournant à mi-cuisson.



## 6 Terminer la salade et servir

- Ajouter les **épinards**, les **tomates**, les **poivrons**, les **concombres** et le **persil** dans le bol contenant les **lentilles**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Ajouter le **trois-quarts** des **croustilles au zaatar**, puis remuer.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **reste** des **croustilles au zaatar**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!