

Salade de pois chiches rôtis et de boulgour avec vinaigrette à la menthe et feta

Végé

30 minutes



Bulgour



Poireau, émincé



Abricots secs



Poivron



Bébés épinards



Menthe



Persil



Citron



Ail



Pois chiches



Mélange d'épices
cajun



Feta, émietté

BONJOUR MENTHE

Une herbe rafraîchissante qui rehausse à merveille autant les mets salés que sucrés!

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, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Poireau, émincé	56 g	113 g
Abricots secs	56 g	112 g
Poivron	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Menthe	7 g	14 g
Persil	7 g	14 g
Citron	1	2
Ail	3 g	6 g
Pois chiches	370 ml	740 ml
Mélange d'épices cajun	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pois chiches

Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson, ajouter les **pois chiches**, le **mélange d'épices cajun** et **2 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir les **pois chiches** sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'ils soient presque croustillants, de 12 à 14 minutes. Remuer, puis couvrir lâchement les **pois chiches** de papier d'aluminium ou d'une autre plaque à cuisson. Remettre les **pois chiches** au four et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 10 à 12 minutes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer la vinaigrette

Dans un petit bol, fouetter le **zeste de citron**, l'**ail**, **2 c. à soupe de jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** et **4 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le boullgour

Pendant que les **pois chiches** rôtissent, mettre un grand bol au réfrigérateur. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** et faire fondre en tournant. Ajouter les **poireaux** et faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 minutes. Ajouter **¾ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, couper les **abricots secs** en quartiers. Incorporer et mélanger le **boullgour** et les **abricots** dans la casserole, puis porter de nouveau à ébullition. Retirer du feu. Couvrir et faire cuire à la vapeur de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée. Séparer les grains à la fourchette. Transférer dans le grand bol refroidi. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir.



Assembler la salade

Lorsque le **mélange de boullgour** ne sera plus chaud, ajouter les **poivrons**, les **épinards**, la **menthe**, la **moitié du persil** et la **moitié des pois chiches** dans le bol. Arroser de **vinaigrette** et bien mélanger.



Préparer

Pendant que le **boullgour** cuit à la vapeur, couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **menthe**. Hacher grossièrement le **persil**. Zester et presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Parsemer du **reste des pois chiches**. Parsemer de **feta** et du **reste du persil**.

Le repas est prêt!