

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

Végé

Épicée

30 minutes



Bulgour



Poireau, émincé



Abricots secs



Poivron



Bébés épinards



Menthe



Persil



Citron



Gousses d'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, papier d'aluminium, zesteur

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	7 g
Persil	7 g	7 g
Citron	1	2
Gousses d'ail	1	2
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, 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

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 de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient presque croustillants. 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 de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**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, ajouter le **zeste de citron**, l'**ail**, le **jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** et **3 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



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 de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. 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 le **boullgour** soit tendre et 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** a refroidi, 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!