

Salade de pois chiches rôtis et de boulgour avec menthe et feta

Végé

30 minutes



Bulgour



Poireau, émincé



Abricots séchés



Poivron



Bébés épinards



Menthe



Citron



Gousses d'ail



Pois chiches



Mélange d'épices
turc



Feta, émietté



Persil

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, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Poireau, émincé	56 g	113 g
Abricots séchés	56 g	112 g
Poivron	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Menthe	7 g	7 g
Citron	1	2
Gousses d'ail	1	2
Pois chiches	370 ml	740 ml
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Persil	7 g	7 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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



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 turc** et **2 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune.) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir les **pois chiches** dans le **haut** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'ils soient presque croustillants.
- Remuer, puis couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, ou d'une autre plaque à cuisson.
- Remettre les **pois chiches** au four et rôtir de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson et rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Faire la vinaigrette

- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, l'**ail**, le **jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** et **2 ½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

2



Cuire le boulgour

- Entre-temps, placer un grand bol au frigo.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournant. Ajouter les **poireaux**. Cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement, en remuant à l'occasion.
- Ajouter **¾ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les **abricots séchés** en quatre.
- Incorporer le **boulgour** et les **abricots** à l'**eau bouillante**. Bien mélanger, puis couvrir et porter de nouveau à ébullition.
- Retirer la casserole du feu. Laisser reposer à couvert de 15 à 17 min ou jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer les **grains** à la fourchette, puis transférer dans le grand bol refroidi. Réfrigérer.

5



Assembler la salade

- Lorsque le **boulgour** 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.

3



Préparer

- Entre-temps, évider, puis 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**.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!