

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

Végé

35 minutes



Bulgour



Pois chiches



Poireau, émincé



Raisins sultana



Poivron



Bébé épinards



Menthe



Citron



Gousses d'ail



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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Pois chiches	370 ml	740 ml
Poireau, émincé	56 g	113 g
Raisins sultana	28 g	56 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
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Sauter les poireaux et l'ail

- Mettre un grand bol au frigo.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Pendant que la casserole chauffe, peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la casserole jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Ajouter les **poireaux**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- 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.



4 Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, évider puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **menthe** et le **persil**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, le **jus de citron**, le **reste** de l'**ail**, **½ c. à thé de sucre** et **2 ½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



2 Rôtir les pois chiches

- Entre-temps, égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson, saupoudrer les **pois chiches de mélange d'épices turc** et arroser de **2 c. à soupe d'huile**. **Poivrer** et saupoudrer de **¼ c. à thé de sel**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile et ¼ de c. à thé de sel chacune.)
- Rôtir les **pois chiches** dans le **haut** du four de 22 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) (**CONSEIL** : Couvrir lâchement les pois chiches avec du papier d'aluminium ou avec une autre plaque à cuisson si les pois chiches commencent à éclater.)



5 Assembler la salade

- Lorsque le **boullgour** aura refroidi, ajouter dans le bol les **poivrons**, les **épinards**, la **menthe**, la **moitié** du **persil** et la **moitié** des **pois chiches**.
- Arroser d'**un filet de vinaigrette**, puis bien mélanger.



3 Cuire le boullgour

- Ajouter le **boullgour** et les **raisins secs** à l'**eau bouillante**, puis porter à ébullition de nouveau.
- Retirer la casserole du feu. Couvrir et laisser reposer de 15 à 17 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boullgour** à la fourchette, puis **saler et poivrer**, au goût.
- Transférer le **boullgour** dans le grand bol réfrigéré, puis mélanger à quelques reprises.
- Remettre au frigo, en mélangeant à l'occasion, jusqu'à ce que le **boullgour** ne soit plus chaud.



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!