

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

Végé

35 minutes



Bulgour



Pois chiches



Échalote



Raisins secs sultana



Poivron



Bébés 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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes
		Ingrédient

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
Échalote	50 g	100 g
Raisins secs 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
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Sauter les échalotes et l'ail

1. Mettre un grand bol au frigo.
2. Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
3. Peler, puis hacher ou presser l'ail.
4. Peler, puis trancher l'échalote en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
5. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre à la casserole chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les échalotes. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les échalotes ramollissent légèrement.
6. Ajouter la moitié de l'ail. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme.
7. Ajouter ¾ tasse (1 ½ tasse) d'eau et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



Préparer et mélanger la vinaigrette

1. Entre-temps, évider, puis couper le poivron en morceaux de 1,25 cm (½ po).
2. Hacher grossièrement la menthe et le persil.
3. Zester, puis presser le citron.
4. Dans un petit bol, ajouter le zeste de citron, le jus de citron, le reste de l'ail, ½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre et 2 ½ c. à soupe (5 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Rôtir les pois chiches

1. Entre-temps, égoutter et rincer les pois chiches, puis les sécher avec un essuie-tout.
2. Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les pois chiches de 2 c. à soupe d'huile et assaisonner du mélange d'épices turc. Poivrer et saupoudrer de ¼ c. à thé de sel, puis remuer pour enrober. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile et ¼ c. à thé de sel chacune pour 4 pers.)
3. 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 de papier d'aluminium ou d'une autre plaque à cuisson si les pois chiches commencent à éclater.)



Assembler la salade

1. 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.
2. Arroser d'un filet de vinaigrette, puis bien mélanger.



Cuire le boullgour

1. Ajouter à l'eau bouillante le boullgour et les raisins secs, puis porter de nouveau à ébullition.
2. 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.
3. Séparer les grains à la fourchette, puis saler et poivrer, au goût.
4. Transférer dans le grand bol réfrigéré, puis mélanger à quelques reprises.
5. Remettre au frigo, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le boullgour ne soit plus chaud.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!