

SALADE FATTOUCHE

avec pois chiches croquants, pitas épicés et fromage feta



BONJOUR

ÉPICES À SHAWARMA

Un mélange unique de saveurs fumées, salées et sucrées!

TEMPS: 30 MIN



Pois chiches



Épices à shawarma



Ail



Pitas grecs



Tomates raisins



Mini concombre



Persil



Olives vertes



Oignons verts



Vinaigre de vin blanc



Fromage feta, émietté

SORTEZ

- Cuillères à mesurer
- Grand bol
- Plaques à cuisson (2)
- Tasses à mesurer
- Passoire
- Sel et poivre
- Papier d'aluminium
- Huile d'olive ou de canola
- Sucre
(1 c. à thé | 2 c. à thé)

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Pois chiches 1 boîte | 2 boîtes
- Épices à shawarma 1 c. à table | 2 c. à table
- Ail 6 g | 12 g
- Pitas grecs 1 2 | 2
- Tomates raisins 227 g | 454 g
- Mini concombre 132 g | 264 g
- Persil 14 g | 14 g
- Olives vertes 30 g | 60 g
- Oignons verts 2 | 4
- Vinaigre de vin blanc 9 2 c. à table | 4 c. à table
- Fromage feta, émietté 2 56 g | 113 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **425° F** (pour rôtir les pois chiches et griller les pitas). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARER L'AIL ET LES POIS CHICHES

Laver et sécher tous les aliments.* Égoutter puis rincer les **pois chiches**. Sur une plaque à cuisson, arroser les **pois chiches** de **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers), puis saupoudrer de **½ c. à table** d'**épices à shawarma** (dbl pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Peler l'**ail**. Sur un petit carré de papier d'aluminium, arroser l'**ail** de **½ c. à thé** d'**huile** (dbl pour 4 pers), envelopper hermétiquement.



4 PRÉPARATION

Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Émincer les **oignons verts**. Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **olives**. Hacher grossièrement le **persil**.



2 RÔTIR L'AIL ET LES POIS CHICHES

Rôtir les **pois chiches** et l'**ail** au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 28 à 30 min.



5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans un grand bol, ajouter l'**ail rôti**, puis l'écraser à l'aide d'une fourchette. Y incorporer le **vinaigre**, **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), **1 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



3 GRILLER LES PITAS

Entre-temps, couper les **pitas** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **pitas** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **½ c. à table** d'**épices à shawarma** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Cuire sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et croquants, de 4 à 5 min.



6 FINIR ET SERVIR

Dans le grand bol de **vinaigrette**, ajouter les **pois chiches**, les **oignons verts**, les **tomates**, le **concombre**, le **persil**, les **olives** et **¼ tasse** de **feta** (dbl pour 4 pers). Mélanger. Répartir les **pitas** dans les bols et garnir de **salade**. Saupoudrer de **¼ tasse** de **feta** (dbl pour 4 pers).

CROQUANT!

Cette salade rehaussée de pitas croquants est absolument irrésistible!