

Salade fattouche

avec pois chiches croquants, pitas épicés et feta

Végé

30 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Pois chiches



Épices shawarma



Ail



Pitas grecs



Tomates raisins



Mini concombre



Persil



Olives vertes



Oignons verts



Vinaigre de vin blanc



Fromage feta

BONJOUR ÉPICES SHAWARMA!

Un mélange unique aux saveurs fumées et délicieuses!

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Papier parchemin, grand bol, 2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, passoire, fouet, papier d'aluminium

Ingrédients

| | 2 pers | 4 pers |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Pois chiches | 398 ml | 796 ml |
| Épices shawarma | 1 c. à table | 2 c. à table |
| Ail | 6 g | 12 g |
| Pitas grecs | 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 | 2 c. à table | 4 c. à table |
| Fromage feta | ½ tasse | 1 tasse |
| Sucre* | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Pas inclus dans la boîte.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

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

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer les pois chiches et l'ail

Égoutter et rincer les **pois chiches**. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pois chiches** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié des épices shawarma**. **Saler et poivrer**. Peler l'**ail**. Sur un petit carré de papier d'aluminium, arroser l'**ail** de **½ c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers). Refermer fermement et placer sur la même plaque à cuisson.



Préparation

Pendant que les **pitats** grillent, couper les **tomates** en deux. Émincer les **oignons verts**. Couper les **concombres** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **olives**. Hacher grossièrement le **persil**.



Rôtir les pois chiches et l'ail

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



Préparer la vinaigrette

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



Griller les pitats

Pendant que les **pois chiches** et l'**ail** rôtissent, couper les **pitats** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pitats** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer **du reste d'épices shawarma**. **Saler et poivrer**. Cuire sur la grille du **haut** du four, jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et croustillants, de 4 à 5 min.



Finir et servir

Dans le grand bol de **vinaigrette**, ajouter les **pois chiches**, les **oignons verts**, les **tomates**, les **concombres**, le **persil**, les **olives** et **la moitié du fromage feta**. Bien mélanger. Répartir les **pitats grillés** dans les bols et garnir de **mélange de pois chiches**. Saupoudrer **du reste de fromage feta**.

Le souper, c'est réglé!