

Salade fattouche

avec pois chiches croquants, pitas épicés et feta

Végé

30 minutes



Pois chiches



Mélange d'épices shawarma



Ail



Pains pitas



Petites tomates



Persil



Olives mélangées



Oignons verts



Vinaigre de vin blanc



Poivron



Feta

BONJOUR ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	398 ml	796 ml
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Pains pitas	2	2
Petites tomates	113 g	227 g
Persil	14 g	14 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Oignons verts	2	4
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Feta	½ tasse	1 tasse
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

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



1 Préparer les pois chiches et l'ail

Égoutter et rincer les **pois chiches**. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pois chiches** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler et poivrer**. Peler l'**ail**. Sur un petit morceau de papier d'aluminium, arroser l'**ail pelé** de **½ c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Envelopper bien serré, puis placer sur la même plaque à cuisson.



2 Faire rôtir les pois chiches et l'ail

Faire rôtir les **pois chiches** et l'**ail** au **centre** du four de 28 à 30 minutes, en remuant les **pois chiches** à mi-cuisson, jusqu'à ce que le tout soit doré.



3 Faire griller les pains pitas

Pendant que les **pois chiches** et l'**ail** rôtissent, couper les **pains pitas** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pains pitas** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler et poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, de 4 à 5 minutes.



4 Préparer

Pendant que les **pains pitas** grillent, couper les **tomates** en deux. Émincer les **oignons verts**. Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **olives**. Hacher grossièrement le **persil**.



5 Préparer la vinaigrette

Ajouter les **gousses d'ail rôties** dans un grand bol. À l'aide d'une fourchette, écraser les **gousses**. Incorporer au fouet le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre**, **2 c. à soupe d'huile** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



6 Terminer et servir

Ajouter les **pois chiches rôtis**, les **oignons verts**, les **tomates**, les **poivrons**, le **persil**, les **olives** et la **moitié** du **feta** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir les **pains pitas** dans les bols et garnir du **mélange de pois chiches**. Parsemer du **reste** de **feta**.

Le repas est prêt!