

Salade fattouche et pois chiches rôtis avec pitas assaisonnés et feta

Végé

30 minutes



Pois chiches



Mélange d'épices
shawarma



Gousses d'ail



Pain pita



Petites tomates



Persil



Olives mélangées



Oignon vert



Vinaigre de vin blanc



Poivron



Feta, émietté

BONJOUR MÉLANGE D'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, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Pain pita	2	4
Petites tomates	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Oignon vert	2	4
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Feta, émietté	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, 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer les pois chiches et l'ail

- Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pois chiches** de **2 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Peler l'**ail**.
- Sur un petit morceau de papier d'aluminium, arroser les **gousses d'ail pelées** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). Envelopper bien serré, puis placer sur la même plaque à cuisson.



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Émincer les **oignons verts**.
- Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Hacher grossièrement le **persil**.



Faire rôtir les pois chiches et l'ail

- Faire rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les **pois chiches** soient presque croustillants.
- Sortir la plaque à cuisson du four avec précaution. Remuer les **pois chiches**, puis couvrir avec du papier d'aluminium (ou une autre plaque à cuisson), sans serrer. Remettre la plaque au four et faire cuire de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que les **pois chiches** soient croustillants.



Faire la vinaigrette

- Placer les **gousses d'ail rôties** dans un grand bol. À l'aide d'une fourchette, écraser les **gousses**.
- Ajouter le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre**, **2 c. à soupe d'huile** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Faire griller les pains pitas

- Entre-temps, couper les **pitas** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pitas** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire cuire dans le **haut** du four de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.



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**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **pains pitas assaisonnés** dans les bols, puis garnir du **mélange de pois chiches**.
- Parsemer du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!