

Salade style fattouche

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 230 °C (450 °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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
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 recouverte de papier parchemin, arroser les **pois chiches** de **2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices shawarma**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Peler l'**ail**, puis arroser les **gousses** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) sur une petite feuille de papier d'aluminium. Envelopper bien serré, puis placer sur la même plaque à cuisson.



Préparer

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



Rôtir les pois chiches et l'ail

- Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient presque croustillants.
- Retirer la plaque à cuisson du four avec précaution, remuer les **pois chiches**, puis les couvrir lâchement de papier d'aluminium (ou d'une autre plaque à cuisson).
- Remettre la plaque au four et poursuivre la cuisson de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient croustillants.



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 soupe d'huile** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Griller les pitas

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



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **pois chiches rôtis**, les **oignons verts**, les **tomates**, les **poivrons**, le **persil**, les **olives** et la **moitié du feta**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **pitas assaisonnés** dans les bols, puis garnir du **mélange de pois chiches**.
- Parsemer du **reste du feta**.

Le souper, c'est réglé!