



Tartines de pois chiches au tahini

avec yogourt à la harissa

VÉGÉ 20 minutes



Pois chiches



Petit pain artisan



Pâte harissa



Yogourt grec



Coriandre



Tomates cerises



Mélange printanier



Ail



Tahini



Vinaigre de vin blanc



Radis



Fromage feta



Citron

BONJOUR POIS CHICHES!

Mélangés au tahini, ces pois chiches écrasés font un hummus rapide, mais délicieux!

COMMENCEZ ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, grand bol, grande casserole, presse-purée, pinceau en silicone, passoire, fouet, petit bol, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Pois chiches	398 ml	796 ml
Petit pain artisan	2	4
Pâte harissa 🌶️	2 c. à table	4 c. à table
Yogourt grec	100 g	200 g
Coriandre	7 g	14 g
Tomates cerises	113 g	227 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Ail	3 g	6 g
Tahini	2 c. à table	4 c. à table
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Radis	4	8
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Citron	1	1
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 rejoindre

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



1. CUIRE LES POIS CHICHES

Égoutter, puis rincer les **pois chiches**. Dans une grande casserole, couvrir les **pois chiches** d'environ 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen, puis mijoter à découvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 5 à 6 min.



4. GRILLER LES PAINS

Couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson. Badigeonner les **pains** de **½ c. à table d'huile**, puis griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 min. Entre-temps, combiner le **yogourt**, **2 c. à thé d'eau** (doubler pour 4 pers) et la **harissa** dans un petit bol. Réserver.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pois chiches** cuisent, hacher grossièrement la **coriandre**. Couper les **tomates** en deux. Émincer les **radis**. Presser la **moitié** du **citron**, puis couper le **reste** en quartiers. (NOTE: presser tout le citron pour 4 pers.) Peler, puis émincer l'**ail**. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **2 c. à table d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler le sucre et l'huile pour 4 pers). Réserver.



5. FINIR ET SERVIR

Ajouter le **mélange printanier**, les **radis** et les **tomates** au grand bol de **vinaigrette**. Bien mélanger. Diviser les **pains** dans les assiettes, puis badigeonner du **mélange de pois chiches**. Garnir de **feta**, du **reste de coriandre** et de **salade**, au goût. Couronner d'une touche de **yogourt à la harissa**. Servir avec la **salade** en accompagnement.



3. ÉCRASER LES POIS CHICHES

Lorsque les **pois chiches** sont cuits, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer le **tahini**, le **jus de citron**, l'**ail**, la **moitié** de la **coriandre** et **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



6. UN ŒUF AVEC ÇA?

À l'étape 4, pendant que les **pains** grillent, faire fondre **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen doux, puis craquer **2 œufs** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **blanc d'œuf** fige, de 2 à 3 min. Couronner chaque **tartine** d'un **œuf**!

Le souper, c'est réglé!