



Salade style fattouche

avec pains plats assaisonnés et feta

Végé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



Filets de poitrines de poulet
310 g | 620 g

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g



Pois chiches
1 | 2



Mélange d'épices shawarma
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Pain plat
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
1 | 2



Feta, émietté
½ tasse | 1 tasse

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer les pois chiches et l'ail

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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** (4 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner 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** (1 c. à soupe) d'**huile** sur une petite feuille de papier d'aluminium. Bien envelopper, puis placer sur la même plaque à cuisson.

2



Rôtir les pois chiches et l'ail

- Rôtir 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 continuer à rôtir de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient croustillants.

3



Griller les pains plats

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

4



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**.

5



Préparer la vinaigrette

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Crevettes**

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

6



Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Crevettes**

- Au 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**. Bien mélanger.
- Répartir les **pains plats assaisonnés** dans les bols, puis garnir du **mélange de pois chiches**.
- Parsemer du **reste** du **feta**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

5 | Préparer la vinaigrette et cuire le poulet

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher à l'aide d'un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient doré foncé et entièrement cuits**.

5 | Préparer la vinaigrette et cuire les crevettes

+ Ajouter | **Crevettes**

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter à l'aide d'un tamis, puis les sécher à l'aide d'un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Retirer la poêle du feu. Pendant que les **crevettes** cuisent, préparer la **vinaigrette**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Garnir les bols de **poulet**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Crevettes**

Garnir les bols de **crevettes**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.