



Salade de pois chiches rôtis et de boulgour avec menthe et feta

Végé

35 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



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Boulgour
½ tasse | 1 tasse



Pois chiches
1 | 2



Échalote
1 | 2



Raisins secs sultana
28 g | 56 g



Poivron
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Menthe
7 g | 7 g



Citron
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



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



Feta, émietté
½ tasse | 1 tasse



Sauce au yogourt
6 c. à soupe | 12 c. à soupe

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



Sauter les échalotes et l'ail

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

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis trancher l'**échalote** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la casserole chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

4



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **menthe**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- À un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, le **jus de citron**, le **reste** de l'**ail**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **2 ½ c. à soupe** (5 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

• 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 le saumon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Rôtir les pois chiches

- Entre-temps, égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pois chiches** de **2 c. à soupe** d'**huile** et assaisonner du **mélange d'épices turc**. **Poivrer** et saupoudrer de **¼ c. à thé** de **sel**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile et ¼ c. à thé de sel chacune.)
- Rôtir dans le haut du four de 22 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) (**CONSEIL** : Couvrir lâchement de papier d'aluminium ou d'une autre plaque à cuisson si les pois chiches commencent à éclater.)

5



Assembler la salade

- Au bol contenant le **boullgour**, ajouter les **poivrons**, les **épinards**, la **menthe** et la **moitié** des **pois chiches**.
- Arroser de **vinaigrette**, puis bien mélanger.

3



Cuire le boullgour

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Filets de saumon**

- Ajouter le **boullgour** et les **raisins secs** à l'**eau bouillante**, puis porter de nouveau à ébullition.
- Retirer du feu. Couvrir et laisser reposer de 15 à 17 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boullgour** à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer dans un grand bol, puis mélanger à quelques reprises. Réserver.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Filets de saumon**

- Répartir la **salade de boullgour** dans les assiettes. Garnir du **reste** des **pois chiches**.
- Parsemer de **feta**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce au yogourt**.

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

3 | Cuire le boullgour et le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen. Ajouter le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis couvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**.

3 | Cuire le boullgour et le saumon

+ Ajouter | **Filets de saumon**

Si vous avez choisi le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile à feu moyen-élevé. Ajouter le **saumon**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir la salade de **poulet** au moment de servir.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de saumon**

Garnir les salades de **saumon** au moment de servir.