



# Salade style fattouche

## avec pains plats assaisonnés et feta

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet +  
2 | 4

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)



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. Envelopper bien serré, 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

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- 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 les **gousses d'ail rôties** dans 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 | **Poitrines de poulet**
- 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**. Bien mélanger.
- Répartir les **pains plats assaisonnés** dans les bols, puis garnir du **mélange de pois chiches**.
- Parsemer du **reste** du **feta**.

### 3 | Griller les pains plats

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. Suivre le reste de l'étape comme indiqué.

### 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Répartir le **poulet** dans les assiettes.

\* 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.