



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



Filets de poitrine de poulet +
310 g | 620 g

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 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 soja, 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 (1/4 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 3/4 tasse (1 1/2 tasse) d'eau et 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

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 1/4 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 1/4 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.)

3



Cuire le boulgour

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Ajouter le boulgour 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 boulgour soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Séparer le boulgour à la fourchette, puis saler et poivrer, au goût.
- Transférer dans un grand bol, puis mélanger à quelques reprises. Réserver.

4



Préparer et mélanger la vinaigrette

+ Ajouter | Crevettes

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

5



Assembler la salade

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

6



Terminer et servir

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

3 | Cuire le boulgour et le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez choisi les filets de poitrine de poulet, les sécher avec un essuie-tout. Saler et poivrer. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les filets de poitrine de poulet. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**.

4 | Préparer et cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les crevettes, les égoutter et rincer à l'aide d'une tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Saler et poivrer. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis les crevettes. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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).