

# Caramelized Onion Hummus

with Roasted Chickpeas and Garlic Pita Chips

20 Minutes

## Start here

Before starting, preheat the oven to 450°F. Wash and dry all produce.

## Bust out

2 Baking sheets, measuring spoons, silicone brush, strainer, aluminum foil, small bowl, large non-stick pan, paper towels

## Ingredients

	2 Person
Chickpeas	398 ml
Hummus	1 cup
Smoked Paprika-Garlic Blend	1 tbsp
Parsley	7 g
Pita Bread	2
Yellow Onion	113 g
Garlic Puree	1 tbsp
Sugar*	¼ tsp
Oil*	
Salt and Pepper*	

\* Pantry items

## Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

*Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.*



## Roast chickpeas

- Drain and rinse **chickpeas**, then pat dry with paper towels.
- Add **chickpeas**, **Smoked Paprika-Garlic Blend** and **1 tbsp oil** to an unlined baking sheet. Season with **salt** and **pepper**, then toss to coat.
- Roast in the **bottom** of the oven until almost crispy, 10-12 min.
- Stir, then cover **chickpeas** loosely with foil or another baking sheet.
- Return **chickpeas** to the oven and roast until crispy, 6-8 min.



## Bake pita chips

- Meanwhile, cut **each pita** into **6 wedges** (12 wedges total).
- Stir together **half the garlic puree** and **1 tbsp oil** in a small bowl.
- Arrange **pita wedges** on a foil-lined baking sheet. Brush tops with **garlic oil**.
- Bake in the **middle** of the oven until **pita wedges** are crisp, 7-8 min. (**TIP:** Keep your eye on the pita wedges so they don't burn!)



## Caramelize onions

- Meanwhile, peel, then cut **onion** into ¼-inch slices.
- Heat a large non-stick pan over medium heat.
- When hot, add **1 tbsp oil**, then **onions**. Cook, stirring occasionally, until slightly softened, 3-4 min.
- Add **¼ tsp sugar** and season with **salt**. Cover and cook, stirring occasionally, until dark golden-brown, 4-6 min.



## Finish and serve

- Roughly chop **parsley**.
- Add **hummus** to a serving dish. Top with **caramelized onions** and **half the roasted chickpeas**. (**TIP:** Save the remaining roasted chickpeas for a snack or salad topper!)
- Sprinkle **parsley** over top and drizzle with **½ tbsp olive oil**.
- Serve **garlic pita chips** on the side for dipping.

# Hummus aux oignons caramélisés

avec pois chiches rôtis et croustilles de pita à l'ail

20 minutes

## D'abord

Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, papier d'aluminium, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes
Pois chiches	398 ml
Hummus	1 tasse
Mélange d'épices paprika fumé et ail	1 c. à soupe
Persil	7 g
Pain pita	2
Oignon jaune	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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 Faire rôtir les pois chiches

- Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **pois chiches** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer du **mélange d'épices paprika fumé et ail**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'ils soient presque croustillants.
- Remuer, puis couvrir avec du papier d'aluminium ou d'une autre plaque à cuisson, sans serrer.
- Remettre au four et faire rôtir de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que les **pois chiches** soient croustillants.



## 3 Faire cuire les croustilles de pita

- Entre-temps, couper **chaque pita** en 6 quartiers (12 quartiers au total).
- Mélanger la **moitié** de la **purée d'ail** et **1 c. à soupe d'huile** dans un petit bol.
- Disposer les **quartiers de pita** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner **d'huile à l'ail**.
- Faire cuire au **centre** du four de 7 à 8 min ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



## 2 Faire caraméliser les oignons

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement, en remuant à l'occasion.
- Ajouter **¼ c. à thé de sucre** et **saler**. Faire cuire à couvert de 4 à 6 min ou jusqu'à ce qu'ils soient doré foncé, en remuant à l'occasion.



## 4 Terminer et servir

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Verser le **hummus** dans un plat de service. Garnir d'**oignons caramélisés** et de la **moitié** des **pois chiches rôtis**. (**CONSEIL** : Conserver le reste des pois chiches pour une collation ou une garniture à salade!)
- Parsemer de **persil** et arroser de **½ c. à soupe d'huile d'olive**.
- Servir les **croustilles de pita à l'ail** en accompagnement à tremper.