



Salade style fattouche

avec pains plats assaisonnés et feta

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet +

310 g | 620 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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
370 ml | 740 ml



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 saupoudrer 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 poursuivre la cuisson de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient croustillants.

3



Griller les pains

- 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**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés et croustillants.

4



Préparer

+ Ajouter | Filets de poulet

- 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 | Filets 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 épicés** 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

4 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** puis ajouter le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et bien cuit**. Retirer la poêle du feu.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

Garnir les bols de **poulet**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.