



Salade de pois chiches croustillants et de paneer

avec concombres et sauce miel-tahini

Faible en glucides

Végé

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Paneer



Poitrines de poulet



Pois chiches



Mélange d'épices shawarma



Sauce tahini



Vinaigre de vin blanc



Miel



Bébés épinards



Mini concombre



Tomates cerises anciennes

BONJOUR CLÉMENTINE

Ce petit fruit sans pépin est plus sucré que la plupart des autres agrumes!

D'abord

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

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Poitrines de poulet	250 g	500 g
Pois chiches	370 ml	740 ml
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce tahini	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Mini concombre	1	2
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74°C (165°F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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.

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.



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

1



Rôtir les pois chiches

- 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** (4 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 22 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient dorés et croustillants.

4



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **vinaigre**, le **miel**, le **tahini** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

2



Préparer

- Couper le **paneer** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, sécher les **poitrines** 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**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter les **bébés épinards**, les **concombres** et les **tomates**. Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis bien mélanger.

3



Poêler le paneer

- Lorsque les **pois chiches** seront presque cuits, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **paneer**, puis **saler** et **poivrer**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire le paneer en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois.)
- Poêler le **paneer** de 5 à 6 min, en retournant les **cubes** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- Réserver dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Sur la plaque à cuisson contenant les **pois chiches**, ajouter le **paneer**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **paneer** et de **pois chiches**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!