



Salade de pois chiches rôtis et de boulgour avec menthe et feta

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Steak de bœuf

285 g | 570 g

Recette personnalisée

+ 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



Bulgour
½ tasse | 1 tasse



Pois chiches
370 ml | 740 ml



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, émiettée
½ tasse | 1 tasse



Persil
7 g | 7 g

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



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.

- Mettre un grand bol au frigo.
- 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**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur 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** : 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile et 1/4 c. à thé de sel chacune pour 4 pers.)
- Rôtir les **pois chiches** dans le **haut** du four de 22 à 25 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) (**CONSEIL** : Couvrir lâchement de papier d'aluminium ou d'une autre plaque à cuisson si les pois chiches commencent à éclater.)

3



Cuire le boulgour

- Ajouter à l'**eau bouillante** le **boulgour** et les **raisins secs**, 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 le grand bol réfrigéré, puis mélanger à quelques reprises.
- Remettre au frigo, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **boulgour** ne soit plus chaud.

4



Préparer et mélanger la vinaigrette

+ Ajouter | Steak de bœuf

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Hacher grossièrement la **menthe** et le **persil**.
- 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

- Lorsque le **boulgour** aura refroidi, ajouter dans le bol les **poivrons**, les **épinards**, la **menthe**, la **moitié** du **persil** et la **moitié** des **pois chiches**.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Steak de bœuf

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **reste** des **pois chiches**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** du **persil**.

4 | Cuire le steak

+ Ajouter | Steak de bœuf

Si vous avez ajouté du **steak**, le 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 **steaks**. Cuire de 5 à 8 min par côté, jusqu'à obtention de la cuisson désirée**. Retirer du feu et transférer dans une assiette. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer de 2 à 3 min.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Steak de bœuf

Trancher finement les **steaks**. Garnir la **salade** de **steak**.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 63 °C (145 °F) pour un steak médium-saignant. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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