

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

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!



Bulgour



Poitrines de poulet



Pois chiches



Échalote



Raisins secs sultana



Poivron



Bébés épinards



Menthe



Citron



Gousses d'ail



Mélange d'épices turc



Feta, émietté



Persil

BONJOUR MENTHE

Une herbe rafraîchissante qui rehausse à merveille autant les mets salés que sucrés!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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, tamis, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Poitrines de poulet	2	4
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, émietté	½ tasse	1 tasse
Persil	7 g	7 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.

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

- 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 (¼ 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 **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

4



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ 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**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **2 ½ c. à soupe** (5 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

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 **¼ c. à thé** de **sel**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile et ¼ 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.)

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.

3



Cuire le boulgour

- Ajouter à l'**eau bouillante** le **boulgour** et les **raisins secs**, puis porter de nouveau à ébullition.
- Retirer la casserole 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.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, les sécher 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**.

6



Terminer et servir

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

Trancher finement le **poulet** et le répartir dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!