



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

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ 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



-  Boulgour
½ tasse | 1 tasse
-  Pois chiches
1 | 2
-  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

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 **1/4 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 | Filets de poulet

- 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 | Filets de poulet

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

4 | Préparer et mélanger la vinaigrette

+ Ajouter | Filets de poulet

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec des essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire le **poulet** de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

Répartir le **poulet** sur la **salade** dans les bols.

