

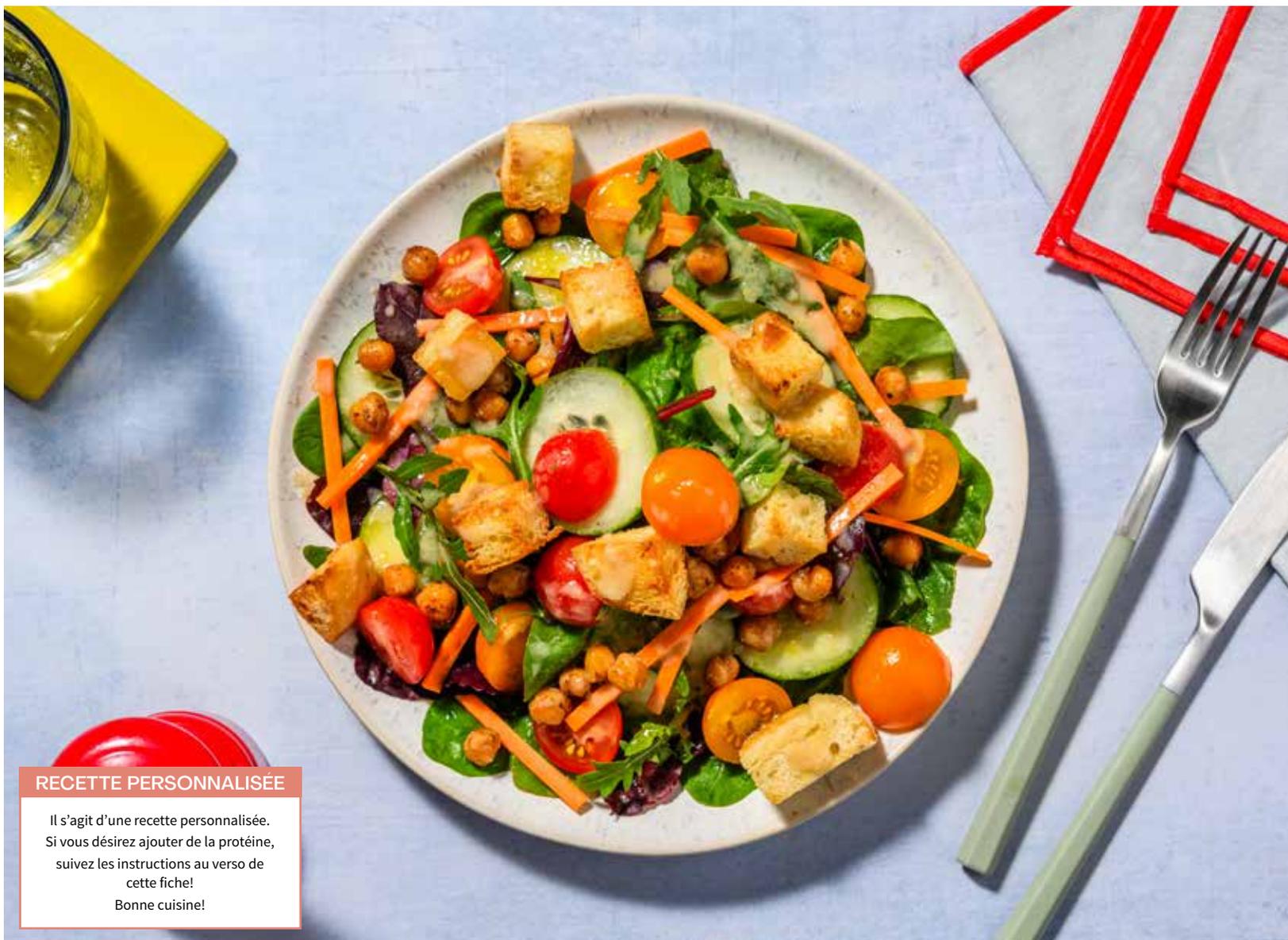
Salade de pois chiches rôtis avec sauce tahini-miel et croûtons maison

Végé

40 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!



Pois chiches



Poitrines de poulet



Mélange d'épices shawarma



Mélange printanier



Carotte, en julienne



Mini concombre



Tomates cerises anciennes



Citron



Gousses d'ail



Tahini



Persil



Miel



Petit pain ciabatta

BONJOUR TAHINI

Une délicieuse pâte faite à partir de graines de sésame broyées, originaire du Moyen-Orient!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °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, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Poitrines de poulet	2	4
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Mini concombre	132 g	264 g
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Citron	1	2
Gousses d'ail	1	2
Tahini	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	14 g	28 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petit pain ciabatta	1	2
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.



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

1



Préparer les pois chiches

- Égoutter et rincer les **pois chiches**.
- Déposer les **pois chiches** sur une plaque à cuisson non recouverte. Bien les sécher avec un essuie-tout. (**CONSEIL** : Cela empêchera les pois chiches d'éclater dans le four!)
- Dans un petit bol, réserver **½ c. à thé** (1 c. à thé) du **mélange d'épices shawarma**.
- Saupoudrer le **reste** du **mélange d'épices shawarma** et **½ c. à thé** (¾ c. à thé) de **sel** sur les **pois chiches**, puis **poivrer**. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober.

4



Griller les croûtons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **ciabatta**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**, puis **saler** et **poivrer**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
- Transférer les **croûtons** dans une assiette.

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**.

2



Rôtir les pois chiches

- Rôtir les **pois chiches** dans le bas du four de 32 à 35 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. (**CONSEIL** : Si les pois chiches commencent à éclater, les couvrir lâchement de papier d'aluminium. Rôtir les pois chiches lorsqu'ils sont couverts peut les empêcher de devenir croustillants.)

5



Préparer la vinaigrette et la sauce tahini

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **zeste de citron**, la **moitié** du **miel**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant le **mélange d'épices shawarma**, ajouter le **tahini**, le **reste** du **miel**, le **reste** de l'**ail**, **½ c. à thé** (¾ c. à thé) de **jus de citron** et **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

3



Préparer

- Entre-temps, couper les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser le **citron**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Déchirer ou couper le **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

6



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, le **persil**, les **tomates**, les **carottes** et les **concombres**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Napper la **salade** de la **moitié** de la **sauce tahini**.
- Parsemer de **pois chiches** et de **croûtons**.
- Verser le **reste** de la **sauce tahini** sur chaque portion.

Trancher finement le **poulet** et le répartir sur les **salades**.

Le souper, c'est réglé!