

HELLO Salade style fattouche

avec pains plats assaisonnés et feta

Végé

30 minutes



Recette personnalisée Ajouter







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 🎥



Filets de poulet

310 g | 620 g





shawarma 1 c. à soupe 2 c. à soupe









113 g | 227 g









30 g | 60 g







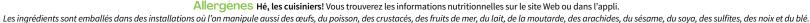




1 | 2



Feta, émietté 1/2 tasse | 1 tasse



Matériel | Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, fouet, essuie-tout



Préparer les pois chiches et l'ail

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- · Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Égoutter et rincer les pois chiches, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pois chiches** de 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'huile et saupoudrer de la moitié du mélange d'épices shawarma. Saler et poivrer, puis remuer pour enrober.
- Peler l'ail, puis arroser les gousses de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile sur une petite feuille de papier d'aluminium. Envelopper bien serré, puis placer sur la même plaque à cuisson.



Rôtir les pois chiches et l'ail

- Rôtir au centre du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient presque croustillants.
- Retirer la plaque à cuisson du four avec précaution, remuer les **pois chiches**, puis les couvrir lâchement de papier d'aluminium (ou d'une autre plaque à cuisson).
- Remettre la plaque au four et poursuivre la cuisson de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les pois chiches soient croustillants.



Griller les pains

- Entre-temps, couper les pains plats en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les pains plats de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis saupoudrer du reste du mélange d'épices shawarma. Saler et poivrer, puis remuer pour enrober.
- Griller dans le haut du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les pains plats soient dorés et croustillants.



6 | Terminer et servir

cuit**. Retirer la poêle du feu.

🕂 Ajouter | Filets de poulet

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

Garnir les bols de poulet.

Unités de

mesure à

chaque étape ^{2 personnes}

4 | Cuire le poulet

🛨 Ajouter | Filets de poulet

Si vous avez ajouté les filets de poulet, les sécher avec un essuie-tout. Saler et poivrer.

Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile puis

ajouter le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté,

jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et bien



Préparer

🖶 Ajouter | Filets de poulet

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Émincer les oignons verts.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de $1,25 \text{ cm} (\frac{1}{2} \text{ po}).$
- Égoutter, puis hacher grossièrement les olives.
- Hacher grossièrement le persil.



Préparer la vinaigrette

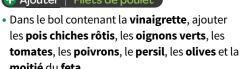
- Ajouter les gousses d'ail rôties dans un grand bol. À l'aide d'une fourchette, écraser les gousses d'ail.
- Ajouter le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de sucre, 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'huile et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'eau. Saler et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Terminer et servir

Ajouter | Filets de poulet

- les pois chiches rôtis, les oignons verts, les moitié du feta.
- Bien mélanger.
- Répartir les pains plats épicés dans les bols, puis garnir du mélange de pois chiches.



- Parsemer du reste du feta.



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

^{**} 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.