

Salade style fattouche

avec pitas assaisonnés et feta

Végé

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter les poitrines de poulet, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Pois chiches



Mélange d'épices shawarma



Pain pita



Persil



Oignon vert



Poivron



Poitrines de poulet



Gousses d'ail



Petites tomates



Olives mélangées



Vinaigre de vin blanc



Feta, émiettée

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, fouet, 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
Gousses d'ail	2	4
Pain pita	2	4
Petites tomates	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Oignon vert	2	4
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer les pois chiches et l'ail

- 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 d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) 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 d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) sur une petite feuille de papier d'aluminium. Envelopper bien serré, puis placer sur la même plaque à cuisson.



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Émincer les **oignons verts**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Hacher grossièrement le **persil**.



Rôtir les pois chiches et l'ail

- Cuire 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.

Si vous ajoutez les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson. Rôtir le **poulet** dans le **bas** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Préparer la vinaigrette

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



Griller les pitas

- Entre-temps, couper les **pitass** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pitass** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), 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 **pitass** soient dorés et croustillants.



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **pois chiches rôtis**, les **oignons verts**, les **tomates**, les **poivrons**, le **persil**, les **olives** et la **moitié** du **feta**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **pitass assaisonnés** dans les bols, puis garnir du **mélange de pois chiches**.
- Parsemer du **reste** du **feta**.

Trancher finement le **poulet**, puis le disposer sur la **salade**.

Le souper, c'est réglé!