

# Sandwichs ouverts à l'écrasé de poivrons rôtis et de pois chiches

avec quartiers de pommes de terre rôtis et aïoli

Végé

30 minutes



Pois chiches



Mélange d'épices shawarma



Poivrons rouges rôtis



Citron



Gousses d'ail



Persil



Mini concombre



Tomate Roma



Mélange printanier



Pain plat



Pomme de terre Russet



Mayonnaise à base de plantes

BONJOUR POIS CHICHES

*Copieux et savoureux, les pois chiches sont remplis de fibres qui vous garderont rassasié plus longtemps!*

## D'abord

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

**Guide pour la quant. d'ail à l'étape 5 (doubler pour 4 pers.):**

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, fouet

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Citron	1	2
Gousses d'ail	1	2
Persil	7 g	14 g
Mini concombre	66 g	132 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Mélange printanier	28 g	56 g
Pain plat	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Mayonnaise à base de plantes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson, avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire sur les grilles du centre et du bas, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire chauffer les pains plats et assaisonner les légumes

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson.) Badigeonner le **dessus** des **pains plats** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.).
- Faire griller les **pains plats** dans le **bas** du four de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé de jus de citron**, **4 c. à thé d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres**, les **tomates** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



## Préparer

- Entre-temps, empiler les **pains plats**, puis les couper en deux.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **pois chiches**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter les **poivrons rouges rôtis**, en réservant leur **liquide**, puis les hacher grossièrement.



## Terminer la garniture et faire l'aïoli

- À l'aide d'un presse-purée, écraser les **pois chiches** dans la casserole jusqu'à ce que la moitié soit écrasée.
- Ajouter le **persil**, **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **2 c. à thé de jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quant. d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Faire cuire la garniture

- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **pois chiches**, le **mélange d'épices shawarma**, les **poivrons rouges rôtis** et **¼ c. à thé d'ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter le **liquide des poivrons réservé** et **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers.), puis **poivrer**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Faire mijoter de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **pois chiches** soient chauds et que le **liquide** ait réduit de moitié, en remuant à l'occasion. Retirer la casserole du feu.



## Terminer et servir

- Étendre la **garniture de pois chiches** sur le **côté huilé** des **pains plats**, puis garnir de **légumes assaisonnés**.
- Répartir les **sandwichs ouverts** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes.
- Servir l'**aïoli** comme trempette.

## Le souper, c'est réglé!