



Salade tiède de pois chiches et de chorizo

avec tomates et feta

Rapido-presto 15 minutes



Protéine personnalisable **+** Ajouter **↻** Changer ou **×2** 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

Dinde hachée
250 g | 500 g



-  Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g
-  Pois chiches
370 ml | 740 ml
-  Mélange paprika fumé et ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Oignon, haché
56 g | 113 g
-  Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Bébés épinards
113 g | 227 g
-  Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Pesto de poivrons rouges rôtis
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
-  Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse
-  Petites tomates
113 g | 227 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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le chorizo

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Entre-temps, égoutter et rincer les **pois chiches**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **chorizo** et les **oignons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.

2



Chauffer les pois chiches

- Ajouter les **pois chiches**, la **purée d'ail** et le **mélange paprika fumé et ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que les **pois chiches** soient bien chauds.
- **Saler et poivrer**.

3



Assembler la salade

- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un petit bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **vinaigre**, le **pesto de poivrons rouges**, la **mayonnaise** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**. Bien mélanger en fouettant. **Saler et poivrer**, puis réserver.
- Ajouter les **épinards** dans un grand bol. Ajouter la **moitié** de la **vinaigrette de mayo au pesto**, puis bien mélanger.
- Réserver.

4



Terminer et servir

- Répartir les **épinards** assaisonnés dans les assiettes.
- Garnir du **mélange chorizo-pois chiches**.
- Garnir de **tomates**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer de **feta**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d' huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

1 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **chorizo****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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