

Salade de pois chiches rôtis et assaisonnés avec tahini et amandes

Végé

30 minutes



Pois chiches



Mélange d'épices
shawarma



Mélange printanier



Carotte, en juliennes



Mini concombre



Petites tomates



Citron



Gousses d'ail



Tahni



Persil



Amandes, tranchées



Mayonnaise à base
de plantes

BONJOUR TAHINI

Un condiment populaire du Moyen-Orient fait à partir de sésame moulu!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Mini concombre	132 g	264 g
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	2	4
Gousses d'ail	1	2
Tahni	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	14 g	28 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Mayonnaise à base de plantes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sucre*	1 ¼ c. à thé	2 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



1 Faire rôtir les pois chiches

- Égoutter et rincer les **pois chiches**. Disposer les **pois chiches** sur une plaque à cuisson, puis bien les sécher avec un essuie-tout.
- Réserver **½ c. à thé** de **mélange d'épices shawarma** (doubler pour 4 pers.) dans un petit bol.
- Saupoudrer les **pois chiches** du **reste** du **mélange d'épices shawarma**, puis arroser de **1 c. à soupe** d'**huile** et saupoudrer de **½ c. à thé** de **sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir dans le **haut** du four de 24 à 26 min ou jusqu'à ce que les **pois chiches** soient tendres et dorés, en remuant à mi-cuisson.



4 Faire la vinaigrette et faire mariner les légumes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **zeste de citron**, la **moitié** du **jus de citron**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **carottes**, les **concombres** et les **tomates**, puis bien mélanger. Réserver.



2 Préparer

- Entre-temps, couper les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser les **citrons**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



5 Faire la sauce au tahini

- Ajouter la **mayonnaise**, le **tahini**, le **reste** du **jus de citron**, **1 ½ c. à soupe** d'**eau**, **¾ c. à thé** de **sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.) et **1 c. à thé** d'**ail** au petit bol contenant le **mélange d'épices shawarma réservé**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quant. d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène.



3 Faire griller les amandes

- Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.



6 Terminer et servir

- Ajouter le **mélange printanier** et le **persil** au grand bol contenant les **légumes marinés**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Arroser de la **moitié** de la **sauce au tahini**.
- Parsemer de **pois chiches** et d'**amandes**.
- Arroser du **reste** de la **sauce au tahini**.

Le souper, c'est réglé!