

# Salade style fattouche

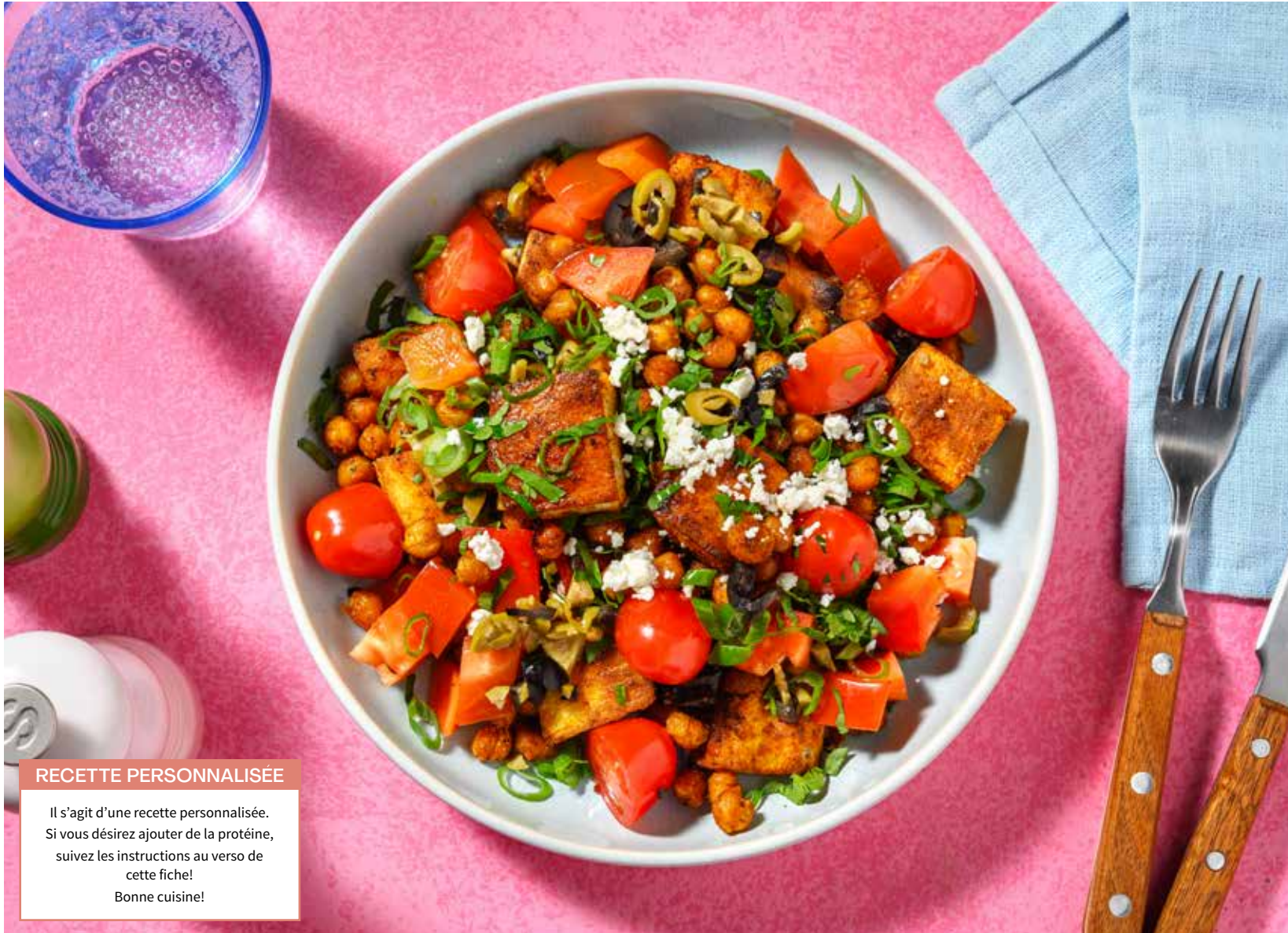
avec pains plats assaisonnés et feta

Végé

30 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Pois chiches



Mélange d'épices shawarma



Pain plat



Olives mélangées



Persil



Poivron



Filets de poulet



Gousses d'ail



Petites tomates



Oignon vert



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.

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 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
Filets de poulet	310 g	620 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Pain plat	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.



### 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** (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.



### 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**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits\*\*.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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 **pains plats** assaisonnés dans les bols, puis garnir du **mélange de pois chiches**.
- Parsemer du **reste** du **feta**.

Garnir les **salades** de **poulet**.

**Le souper, c'est réglé!**