



Salade fattouche

RECETTES - SALADES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 2-3

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Pois chiches grillés et pains pita grillés

- 1 conserve de 540 ml de pois chiches, égoutté et rincé
- 2 c. table d'huile d'olive
- 1 ½ table d'épices shawarma du commerce ou voir plus bas pour une version maison
- 3 pains pita, coupés en morceaux de la grosseur d'une bouchée
- Sel et poivre

Salade :

- 2 ½ tasses de tomates cerises, coupées en deux
- 2 tasses de concombre anglais, coupés en morceaux
- 1 poignée de persil, ciselé
- 2 oignons verts, ciselés
- ¼ tasse d'olives vertes, coupées en tranche
- ¾ tasse de feta, émietté

Vinaigrette :

- ¼ tasse de vinaigre de vin blanc
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. thé de sirop d'érable
- 2 c. table d'ail confit *, écrasé

- Sel et poivre

*Couper le dessus d'une tête d'ail. Déposer sur du papier d'aluminium et faire couler un filet d'huile sur la tête d'ail. Refermer le papier d'aluminium et cuire au four à 425 F pendant 30 minutes. Sortir du four et presser la tête d'ail pour faire ressortir l'ail confit.

Mélange d'épices shawarma (rendement 70 ml, assez pour faire 3 fois la recette) :

- 2 c. thé de cumin moulu
- 2 c. thé de cannelle
- 2 c. thé de paprika
- 2 c. thé de poudre d'ail
- 1 c. thé de cardamome moulue
- 1 c. thé de muscade moulue
- 1 c. thé de piment de Cayenne moulu
- 1 c. thé de gingembre moulu
- 1 c. thé de poivre noir
- ½ c. thé de clou de girofle moulu
- ½ c. thé de curcuma

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Sur une plaque recouverte de papier parchemin, déposer les pois chiches. Verser 1 c. table d'huile et 1 c. table d'épices shawarma. Bien enrober les pois chiches d'huile et d'épices. Cuire au four pendant 30 minutes et les retournant à mi-cuisson. Si vous n'avez pas d'ail confit de prêt au frigo. Vous pouvez le faire cuire en même temps que les pois chiches.
3. Dans un bol, mélanger le reste de l'huile (1 c. table) et le reste des épices (1/2 c. table) avec les bouts de pains pita.
4. Mettre sur une plaque recouverte de papier parchemin et cuire sur la grille du haut pendant les 5 dernières minutes de cuisson des pois chiches.
5. Pendant que la cuisson se fait, préparer les ingrédients de la salade et les mettre dans un grand bol. Réserver.

6. Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette et fouetter ensemble.
7. Lorsque les pois chiches seront prêts, ajouter le tout à la salade.
8. Verser la vinaigrette dans la salade et bien mélanger.
9. Servir avec les morceaux de pains pita en guise de croûtons.