



Tortillas aux pois chiches frits et feta

accompagnées d'une salade de tomates et concombres et d'une sauce sucrée au lebné et à la mangue

RAPIDO **ÉQUILIBRÉ** 20 min. • À consommer dans les 5 jours



ÉQUILIBRÉ

Découvrez chaque semaine
3 recettes équilibrées,
faibles en calories et riches
en bienfaits.



Pois chiches



Paprika en poudre



Concombre



Tomates cerises
de 3 couleurs



Tortilla



Feta



Persil plat frais



Lebné



Chutney de mangue

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Bol, poêle, 3 petits bols, essuie-tout, passoire, grand bol, papier aluminium

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pois chiches (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises de 3 couleurs (g)	100	200	300	400	500	600
Tortilla aux céréales (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Lebné* (g) 7)19) 22)	25	50	75	100	125	150
Chutney de mangue* (g) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2533 /606	482 /115
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	8,0	1,5
Glucides (g)	67	13
Dont sucres (g)	19,9	3,8
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

SEMAINE 3 | 2020



1. Préparer

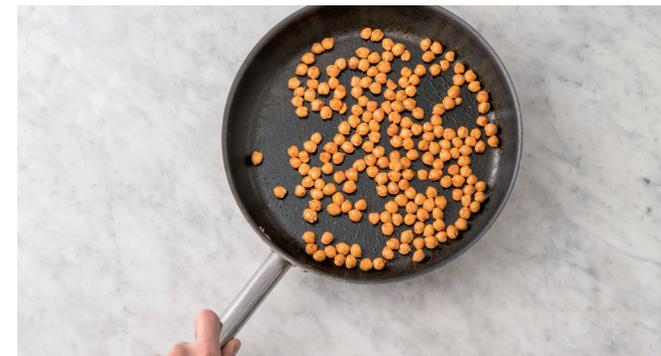
- Préchauffez le four à 200 degrés. Égouttez les **pois chiches** dans une passoire et épongez-les avec de l'essuie-tout.
- Dans le bol, mélangez les **pois chiches**, ½ cs d'huile d'olive et 1 cc de **paprika** par personne. Salez et poivrez.



3. Préparer les condiments

- Émiettez la **feta**.
- Hachez grossièrement le **persil plat**.
- Dans le petit bol, mélangez le **lebné** et le **chutney de mangue**.
- Mélangez les **pois chiches**, les **tomates cerises** et le **concombre**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat est riche en légumes mais aussi en fibres et calcium. Les fibres proviennent essentiellement des légumes mais aussi de la tortilla aux céréales et des pois chiches.



2. Cuire les pois chiches

- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites griller les **pois chiches** à sec 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement pour éviter qu'ils ne brûlent (voir CONSEIL).
- Coupez le **concombre** en petits morceaux et les **tomates cerises** en deux. Mélangez le **concombre** et les **tomates** dans le grand bol. Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** par deux dans de l'aluminium et réchauffez-les au four 2 à 3 minutes.

CONSEIL : Attention ! En raison de leur petite peau, les pois chiches peuvent sauter durant la cuisson. Couvrez éventuellement la poêle lors des premières minutes pour éviter qu'ils ne sautent.



4. Servir

- Présentez la **feta**, le **persil plat** et la sauce au **lebné** et à la **mangue** dans de petits bols ou plateaux.
- Disposez le mélange à base de **pois chiches** sur les **tortillas**. Assaisonnez avec les garnitures.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les fibres favorisent entre autres le bon fonctionnement des intestins, apportent un sentiment de satiété et préviennent les baisses d'énergie causées par la fluctuation des taux de sucre dans le sang.

Bon appétit !