



# Tortillas à l'agneau haché et aux pois chiches croquants

Accompagnées d'une salade et d'une sauce au yaourt et au tahini



Pois chiches



Baharat



Persil plat frais ✨



Gousse d'ail



Hachis d'agneau ✨



Concombre ✨



Poivron rouge ✨



Oignon rouge



Tortilla blanche



Sauce au yaourt et au tahini ✨

Total : 30-35 min.

Facile

Consommer dans les 5 jours

Le baharat, qui signifie « épices » en arabe, est un mélange d'épices très apprécié des cuisines moyen-orientales. Composé notamment de paprika, de cumin et de noix de muscade, on l'utilise souvent avec l'agneau, le poulet, le poisson ou dans la soupe. Dans cette recette, il sert à donner aux pois chiches et à l'agneau des saveurs douces et chaudes.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Essuie-tout, plaque recouverte de papier sulfurisé, poêle, bol, saladier, passoire et feuille d'aluminium.

Recette de **tortillas à l'agneau haché et aux pois chiches croquants** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POIS CHICHES

Préchauffez le four à 220 degrés. Égouttez les **pois chiches** dans la passoire et épongez-les avec de l'essuie-tout. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec, par personne, ¼ cs d'huile d'olive et ¼ cc de **baharat**. Salez et poivrez. Enfourez-les 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Retournez à mi-cuisson.



### 2 ASSAISONNER LE HACHIS

Pendant ce temps, cisez le **persil** et écrasez ou émincez l'**ail**. Dans le bol, mélangez le **hachis**, la moitié du persil et ¼ cc de sel par personne.



### 3 CUIRE LE HACHIS

Faites chauffer la poêle à feu moyen et faites cuire le reste du **baharat** à sec jusqu'à ce qu'il commence à libérer son parfum. Ajoutez le reste de l'huile d'olive et l'**ail**, puis poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Ajoutez le **hachis d'agneau** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes en remuant. Salez et poivrez.



### 4 COUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez le **concombre** et le **poivron** en dés. Émincez l'**oignon rouge**. Enveloppez la **tortilla** dans la feuille d'aluminium et réchauffez-la 2 à 3 minutes au four.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez le **poivron**, l'**oignon rouge** et le **concombre** à la moitié de la **sauce au yaourt et au tahini**, au reste du **persil** et à 1 cc de **vinaigre balsamique** blanc par personne. Salez et poivrez, puis mélangez bien.

★ **CONSEIL** : S'il y a de jeunes enfants à table, vous pouvez éventuellement servir l'oignon rouge à part.



### 6 SERVIR

Servez la **salade** et couvrez-la avec les **pois chiches** croquants. Remplissez les **tortillas** de **hachis d'agneau** et accompagnez-les du reste de la **sauce au yaourt et au tahini**.

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Dans ce plat, vous utilisez une sauce au yaourt et au tahini — une pâte de sésame riche en calcium, en fer et en bonnes graisses.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pois chiches (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Baharat (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Persil plat frais (g) ✳	5	10	15	20	25	30
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Hachis d'agneau (g) ✳	100	200	300	400	500	600
Concombre (pc) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla blanche (pc) 1)	3	6	9	12	15	18
Sauce au yaourt et au tahini (g) 7) 19) 22) ✳	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Sel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

✳ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2964 / 709	544 / 130
Lipides total (g)	52	10
Dont saturés (g)	20,7	3,8
Glucides (g)	25	5
Dont sucres (g)	10,6	1,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	1,0	0,2

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

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

#HelloFresh

SEMAINE 28 | 2019