



Wraps de poulet style shawarma

avec vinaigrette au houmous et salade fraîche

25 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Pain plat
2 | 4



Mélange d'épices shawarma
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Houmous
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange printanier
56 g | 113 g



Crème sure
1 | 2



Tomate
2 | 4



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter le **houmous** et la **crème sure**. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**, **saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.

4



Chauffer les pains plats

🔄 **Changer** | **Tofu**

- Lorsque le **poulet** sera presque cuit, ajouter les **pains plats** sur l'autre **moitié** de la plaque à cuisson contenant le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., disposer les pains plats sur une autre plaque à cuisson non recouverte, et griller dans le bas du four.)
- Griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds. (**REMARQUE** : Surveiller les pains plats pour ne pas les brûler!)

2



Préparer le poulet

🔄 **Changer** | **Tofu**

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **reste** du **mélange d'épices shawarma** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

5



Assembler la salade

- Pendant que les **pains plats** grillent, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **mélange printanier** et la **moitié** des **tomates**. Remuer pour enrober.

3



Cuire le poulet

🔄 **Changer** | **Tofu**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Griller au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

🔄 **Changer** | **Tofu**

- Trancher le **poulet** finement. Étendre la **sauce au houmous** sur les **pains plats**.
- Garnir de **poulet**, puis parsemer du **reste** des **tomates** et du **feta**.
- Répartir les **wraps** et la **salade** dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer le poulet

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse**, en augmentant le temps de cuisson au four à 7 à 9 min**.

2 | Préparer le tofu

🔄 **Changer** | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) **Assaisonner** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **hauts de cuisse**.

3 | Cuire le tofu

🔄 **Changer** | **Tofu**

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler le **tofu** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** dans une assiette. Couvrir pour garder au chaud. Il n'est pas nécessaire de cuire le **tofu** au four après l'avoir poêlé.

4 | Chauffer les pains plats

🔄 **Changer** | **Tofu**

Ajouter les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds. (**REMARQUE** : Surveiller les pains plats pour ne pas les brûler!)

4 | Terminer et servir

🔄 **Changer** | **Tofu**

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les les **hauts de cuisse**.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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