

Bols végé façon shawarma

avec émincé protéiné et riz jaune

Épicée (au goût)

Végé

35 minutes



Émincé protéiné à base de plantes



Riz basmati



Oignon rouge



Petites tomates



Olives mélangées



Citron



Gousses d'ail



Mayonnaise à base de plantes



Sauce piquante



Tahini



Mélange d'épices shawarma



Mélange cumin-curcuma

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Épicé : 1 c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Émincé protéiné à base de plantes	200 g	400 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon rouge	113 g	226 g
Petites tomates	113 g	227 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Citron	1	1
Gousses d'ail	1	2
Mayonnaise à base de plantes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce piquante 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tahini	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange cumin-curcuma	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	¼ 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).

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



1 Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **riz** et le **mélange cumin-curcuma**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Cuire l'émincé protéiné

- Sécher l'**émincé protéiné** avec un essuie-tout.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**émincé protéiné** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit croustillant**.
- Ajouter le **mélange d'épices shawarma** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Retirer du feu.



2 Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter, puis couper les **olives** en deux.
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



5 Préparer la sauce tahini

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **tahini**, la **mayonnaise**, le **reste** de l'**ail**, **½ c. à thé de sucre**, **½ c. à thé de zeste de citron**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à soupe d'eau tiède** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



3 Cuire les oignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu. Transférer les **oignons** dans une assiette, puis couvrir pour garder au chaud.



6 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer les **olives** et la **moitié** des **oignons**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir d'**émincé protéiné**.
- Parsemer de **tomates** et du **reste** des **oignons**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce piquante** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice) et d'un **peu** de **sauce tahini**.
- Servir le **reste** de la **sauce tahini** comme trempette.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!