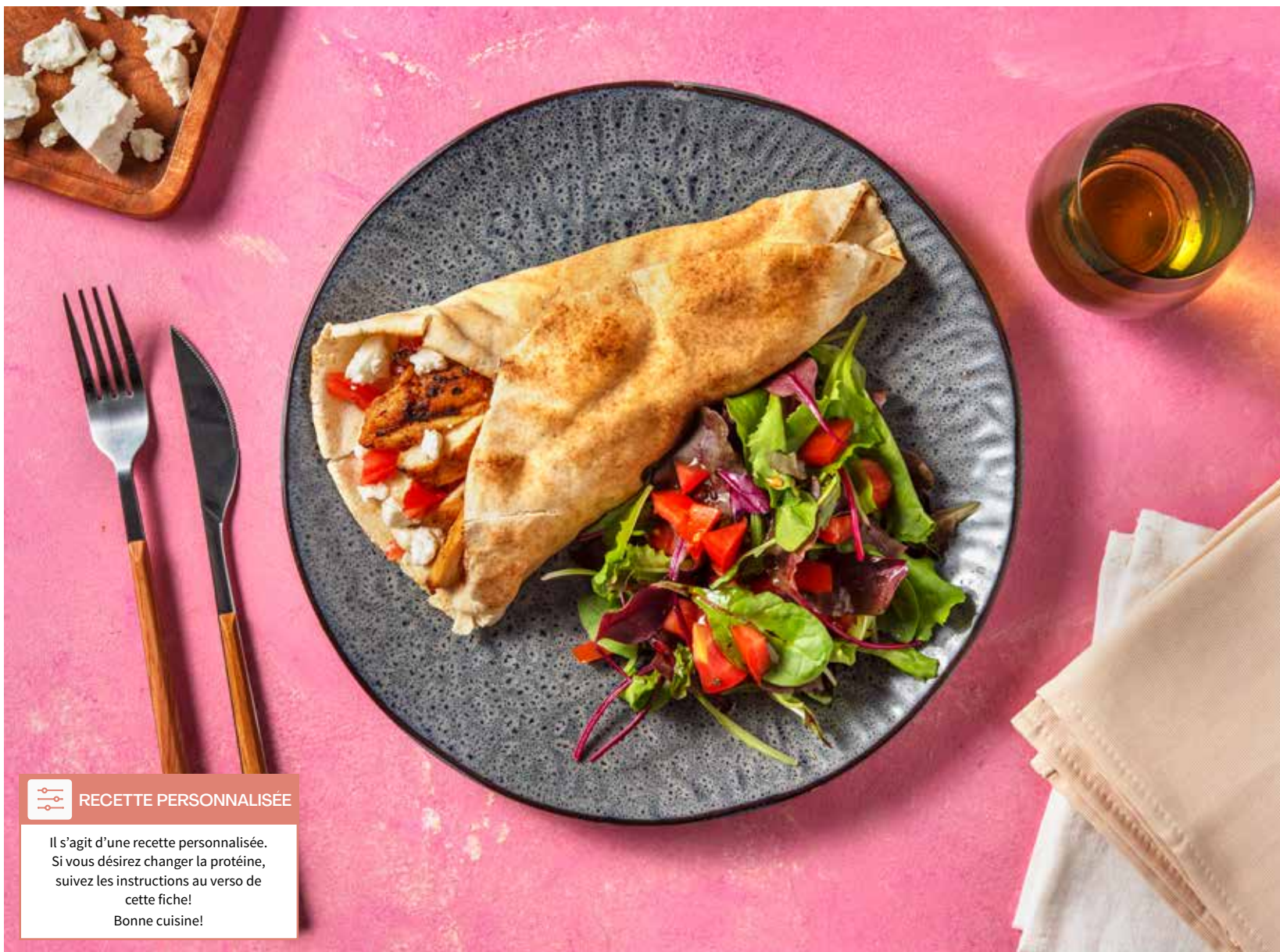


# Wraps de poulet style shawarma

avec vinaigrette au hummus et salade fraîche du jardin

Découverte

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!  
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Pain pita



Mélange d'épices shawarma



Feta, émiettée



Hummus



Mélange printanier



Crème sure



Tomate Roma



Vinaigre de vin rouge

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier d'aluminium, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
Poitrines de poulet ♦	2	4
Pain pita	2	4
Mélange d'épices shawarma	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomate Roma	160 g	320 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

♦ 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



## 1 Préparer

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



## 2 Préparer le poulet

Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **reste** du **mélange d'épices shawarma** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.



### RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **poitrines**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre, puis **saler** et **poivrer** et saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices shawarma**.



## 4 Préparer la salade

Pendant que le **poulet** cuit, mélanger dans un grand bol le **vinaigre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et la **moitié** des **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## 5 Réchauffer les pitas

Lorsque le **poulet** est presque prêt, disposer les **pitats** de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, disposer les pitas sur une autre plaque à cuisson et faire griller sur la grille du bas.) Faire griller de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds. (**REMARQUE** : Surveiller les pitas pour ne pas les brûler!)



## 3 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.



### RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **poitrines**, les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses**.



## 6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Étaler la **vinaigrette au hummus** sur les **pitats**. Garnir les **pitats** de **poulet**, puis parsemer du **reste** des **tomates** et de **feta**. Répartir les **wraps** et la **salade** dans les assiettes.

**Le repas est prêt!**