



Gyros grecs à la dinde

avec tzatziki et salade hachée

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Escalopes de dinde



Pain pita



Mini concombre



Persil



Tomates raisins



Ail



Citron



Yogourt grec



Poivre au citron



Mélange printanier



Fromage feta

BONJOUR POIVRE CITRONNÉ!

Indispensable dans la cuisine grecque, il ajoute du mordant!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Sortir

Grande poêle antiadhésive, 2 plaques à cuisson, grand bol, râpe, essuie-tout, zesteur, petit bol, fouet, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Pain pita	2	4
Mini concombre	66 g	132 g
Persil	7 g	7 g
Tomates raisins	113 g	227 g
Ail	3 g	6 g
Citron	1	1
Yogourt grec	100 g	200 g
Poivre au citron	1 c. à table	2 c. à table
Mélange printanier	56 g	113 g
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Couper les **tomates raisins** en deux. Hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le citron **restant** en quartiers. (**NOTE** : utiliser 1 citron pour 4 pers.) Râper la **moitié** du **concombre** dans un petit bol. Saupoudrer de **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). Trancher le **reste** du **concombre** en rondelles minces. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. FAIRE LE TZATZIKI

Pendant que la **dinde** cuit, égoutter le **concombre râpé**, puis le remettre dans le même bol. Ajouter le **yogourt**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler le sucre et l'ail pour 4 pers) dans le bol de **concombre**. (**NOTE** : se référer au guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**. Réserver.



2. CUIRE LA DINDE

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **poivre au citron**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 10 à 12 min.**



5. PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand bol, fouetter le **jus de citron**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler le sucre et l'huile pour 4 pers). Ajouter le **mélange printanier**, le **concombre tranché**, les **tomates** et le **reste** du **persil** au bol de **vinaigrette**. Bien mélanger. **Saler et poivrer**.



3. RÉCHAUFFER LES PITAS

Disposer les **pitats** sur une autre plaque à cuisson (ou directement sur la grille), puis cuire sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'ils soient chauds, de 3 à 4 min.



6. FINIR ET SERVIR

Couper la **dinde** en tranches minces. Répartir les **pitats chauds** dans les assiettes, puis badigeonner de **tzatziki**. Garnir de **dinde** et de **salade**. Saupoudrer de **feta**. Servir avec le **reste** de **salade** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!