

# « Gyros » grecs à la dinde

avec tzatziki maison et salade hachée

Familiale

Rapido

25 Minutes



Poitrines de dinde,  
en portions



Pains pita



Persil



Petites tomates



Citron



Yogourt grec



Sel d'ail



Mélange printanier



Feta, émietté



Mini concombre

BONJOUR FETA

*Ce fromage grec est vieilli en saumure, ce qui lui donne un petit goût salé!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, râpe à 4 côtés, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de dinde, en portions	340 g	680 g
Pains pita	2	4
Persil	7 g	7 g
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	1	1
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange printanier	56 g	113 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mini concombre	66 g	132 g
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
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.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

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



## Préparer

Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser **la moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Râper le **tiers** du **concombre** dans un petit bol. Saupoudrer de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). Trancher le **reste** du **concombre** en rondelles minces.



## Préparer la sauce tzatziki

Pendant que les **pains pita** se réchauffent, égoutter le **concombre râpé**, puis le remettre dans le même petit bol. Ajouter le **yogourt**, le **zeste de citron**, **la moitié** du **persil** et **¼ c. à thé** de **sucre** au bol contenant le **concombre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite\*\*.



## Préparer la salade hachée

Dans un grand bol, fouetter le **jus de citron**, le **reste** du **sel d'ail**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier**, les **tranches de concombre**, les **tomates** et le **reste** du **persil**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



## Réchauffer les pains pita

Pendant que la dinde cuit, disposer les **pitas** sur une autre plaque à cuisson et faire cuire sur la grille du **haut** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds.



## Terminer et servir

Couper la **dinde** en tranches minces. Répartir les **pitas chauds** dans les assiettes, puis badigeonner de **tzatziki**. Garnir de **dinde** et d'**un peu** de **salade hachée**. Saupoudrer de **feta**. Servir avec le **reste** de la **salade** en accompagnement. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!