



# Roulé méditerranéen à la patate douce

## avec raïta à la coriandre

VÉGÉ

35 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!



Patate douce



Mélange printanier



Mélange d'épices méditerranéen



Pain pita



Poivron



Tomates anciennes



Concombre



Yogourt grec



Fromage feta



Coriandre



Houmous



Vinaigre de vin blanc

### BONJOUR RAÏTA!

Un condiment rafraîchissant à base de concombre et de yogurt.

## COMMENCER ICI

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

### Sortir

2 plaques à cuisson, grand bol, râpe, petit bol, fouet, pinceau en silicone, cuillères à mesurer, papier parchemin

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Patate douce	340 g	680 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à table	2 c. à table
Pain pita	2	4
Poivron	160 g	340 g
Tomates anciennes	113 g	227 g
Concombre	66 g	133 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Coriandre	7 g	14 g
Houmous	57 g	114 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à table	4 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

### 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. RÔTIR LES LÉGUMES

Évider les **poivrons** puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper les **patates douces** en frites de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **poivrons** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer du **mélange d'épices méditerranéen**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et tendres, de 22 à 23 min. (**NOTE** : utiliser 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)



### 4. FAIRE LA VINAIGRETTE

Dans un grand bol, fouetter **2 c. à table d'huile**, **½ c. à thé de sucre** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers) et **le reste de vinaigre**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### 2. PRÉPARATION

Pendant que les **légumes** rôtissent, hacher grossièrement la **coriandre**. Couper les **tomates** en deux. Râper grossièrement le **concombre** dans un petit bol.



### 5. GRILLER LES PITAS

Placer les **pitats** sur une autre plaque à cuisson. Badigeonner **la moitié de chaque pita** de **½ c. à thé d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Griller sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'ils soient chauds, de 2 à 3 min.



### 3. PRÉPARER LE RAÏTA

Dans le petit bol de **concombre**, ajouter le **yogourt**, la **coriandre** et **la moitié du vinaigre**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### 6. FAIRE LA SALADE ET SERVIR

Ajouter les **tomates** et le **mélange printanier** au grand bol de **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir les **pitats** dans les assiettes, puis garnir de **houmous**, de **légumes rôtis**, de **feta** et de **raïta au concombre**. Servir la **salade** en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!