

# Pains plats aux épices shawarma

avec Beyond Meat® et sauce au hummus à l'ail

Végé

30 minutes



Beyond Meat®



Oignon jaune



Mayonnaise



Hummus



Mélange d'épices shawarma



Feta, émietté



Tomate Roma



Gousses d'ail



Coriandre



Bébés épinards



Vinaigre de vin blanc



Pain plat

BONJOUR BEYOND MEAT®

*Ce burger Beyond Meat® est bien plus qu'un burger végétarien traditionnel!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Oignon jaune	56 g	113 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
Gousses d'ail	1	2
Coriandre	7 g	7 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Pain plat	2	4
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.



## Assembler et cuire les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)
- Étendre la **sauce au hummus à l'ail** sur les **pains plats** avec le dos d'une grande cuillère.
- Garnir du **mélange Beyond Meat®**, puis parsemer de **feta**.
- Cuire au **centre** du four de 7 à 8 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **pains plats** soient dorés et croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Cuire les galettes Beyond Meat®

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes Beyond Meat®**. Cuire de 3 à 4 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*. **Saler et poivrer**.
- Ajouter les **oignons** et le **mélange d'épices shawarma**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.



## Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol **½ c. à soupe de vinaigre**, **1 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter les **tomates** et les **épinards**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer la sauce au hummus à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **hummus**, la **mayonnaise** et **½ c. à thé d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en deux ou en quatre.
- Parsemer de **coriandre**.
- Répartir les **pains plats** et la **salade** dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!