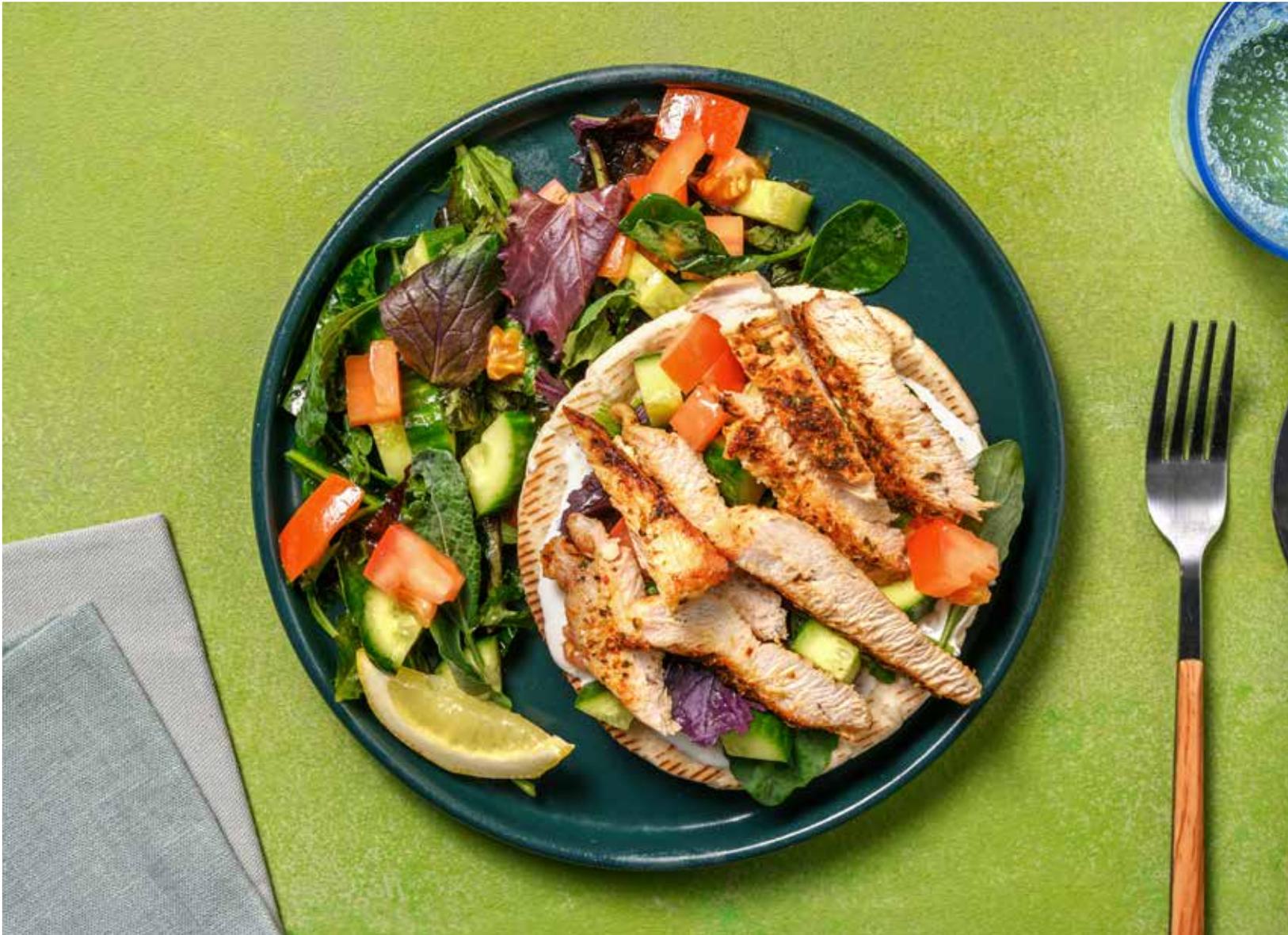


Pitas à la dinde

avec yogourt citronné et salade hachée

Faible en calories

30 minutes



Portions de poitrine de dinde



Pain pita



Citron



Tomate Roma



Mini concombre



Purée d'ail



Mélange printanier



Yogourt grec



Mélange d'épices shawarma



Sel d'ail

BONJOUR YOGOURT GREC

Crémeux et riche en protéines, c'est l'ingrédient de base parfait pour compléter un pita à la dinde!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrine de dinde	340 g	680 g
Pain pita	2	4
Citron	1	1
Tomate Roma	80 g	160 g
Mini concombre	66 g	132 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	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, 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

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper le **concombre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Faire le yogourt citronné

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **yogourt**, le **zeste de citron** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer jusqu'à ce que le **mélange** soit lisse.



Faire cuire la dinde

- Mélanger la **purée d'ail** et le **mélange d'épices shawarma** dans un petit bol.
- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner de **¾ c. à thé de sel d'ail** (doubler pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **dinde**. Faire cuire de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Étendre le **mélange aux épices shawarma** sur la **dinde**.
- Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Faire la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **sel d'ail**, **½ c. à soupe de jus de citron**, **¼ c. à thé de sucre** et **2 c. à thé d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, les **concombres** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



Réchauffer les pitas

- Entre-temps, tapoter les deux côtés des **pitas** à l'aide d'un essuie-tout humide.
- Envelopper les **pitas** dans du papier d'aluminium, puis faire cuire directement sur la grille du **haut** four de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds. (**CONSEIL** : Tapoter les pitas avec un essuie-tout humide les aide à être plus souples!)



Terminer et servir

- Trancher finement la **dinde**.
- Tartiner le **yogourt citronné** sur le dessus des **pitas**. Garnir de **dinde** et d'**un peu de salade**.
- Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!