

Pitas façon shawarma

avec sauce à l'ail et salade d'épinards

Découverte

Rapido

25 minutes



Boeuf haché



Mélange d'épices shawarma



Chapelure panko



Pain pita



Gousses d'ail



Mayonnaise



Tomate Roma



Oignon jaune



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Persil



Mini concombre



Hummus

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

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, tamis, pince de cuisine, papier d'aluminium, casserole moyenne, 2 grands bols, 2 petits bols, tasses à mesurer

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------|--------------|--------------|
| Bœuf haché | 250 g | 500 g |
| Mélange d'épices shawarma | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Chapelure panko | ¼ tasse | ½ tasse |
| Pain pita | 2 | 4 |
| Gousses d'ail | 2 | 4 |
| Mayonnaise | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Tomate Roma | 80 g | 160 g |
| Oignon jaune | 56 g | 113 g |
| Bébés épinards | 113 g | 227 g |
| Vinaigre de vin rouge | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Persil | 7 g | 7 g |
| Mini concombre | 66 g | 132 g |
| Hummus | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| 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).

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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le bœuf à shawarma

Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, le **mélange d'épices shawarma**, la **chapelure** et **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger. Former à partir du **mélange 2 galettes ovales de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur** (4 galettes pour 4 pers.). Disposer les **galettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium. Faire rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **bœuf** soit entièrement cuit**. Transférer sur une planche à découper et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer de 2 à 3 min.



Faire la salade

Dans un autre grand bol, mélanger le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **épinards** et les **concombres**, puis remuer pour enrober.



Préparer

Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. Dans un petit bol, ajouter les **tomates**, le **persil** et **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Réchauffer les pitas à la vapeur

Ajouter **1 tasse d'eau** dans une casserole moyenne. Placer un tamis ou une passoire en métal sur le dessus. Porter à ébullition à feu élevé. Ajouter **1 pita** dans le tamis. Faire chauffer à la vapeur pendant 30 s par côté, en retournant à l'aide d'une pince de cuisine. Réserver dans une assiette et répéter avec le **reste** des **pitats**. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative!)



Faire la sauce à l'ail

Dans un autre petit bol, ajouter l'**ail**, la **mayonnaise**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Trancher finement les **galettes**. Répartir les **pitats** et la **salade** dans les assiettes. Tartiner les **pitats** de **hummus**, puis garnir de **bœuf à shawarma**, d'**oignons** et de **tomates**. Napper d'**un filet** de **sauce à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!