

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



Houmous

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	160 g	320 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
Houmous	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

** 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



Cuire le bœuf façon shawarma

- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, le **mélange d'épices shawarma**, la **chapelure** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis 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 recouverte de papier d'aluminium.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Transférer les **galettes** sur une planche à découper. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer de 2 à 3 min.



Assembler 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 qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**.
- Ajouter les **épinards** et le **reste des tomates**, puis remuer pour enrober.



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter le **persil**, **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié des tomates**. **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 ou la passoire. 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 pitas**. (**REMARQUE**: Cette étape est facultative!)



Préparer 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 qtés 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.
- Étendre le **houmous** sur les **pitats**, puis garnir de **bœuf façon shawarma**, d'**oignons** et de **tomates**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!