

**BONJOUR****ÉPICES SHAWARMA**

Notre mélange unique est fumé, sucré
et oh combien délicieux

PRÉP: 10 MIN | **TOTAL: 30 MIN** | **CALORIES: 564**



Lanières de porc



Boulgour

Chou rouge,
émincé

Ail

Oignon,
en tranchesÉpices
shawarma

Citron



Sumac



Tomate Roma



Persil



Tahini

Vinaigre de
vin blanc

SORTEZ

- Bouilloire
- Grande poêle antiadhésive
- Grand bol
- Tasses à mesurer
- Zesteur
- Essuie-tout
- Petits bols (2)
- Cuillères à mesurer
- Bol moyen
- Petite casserole
- Presse-ail
- Passoire
- Fouet
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|---------------------------|--------------|--|--------------|
| • Lanières de porc | 340 g | | 680 g |
| • Boulgour 1 | ½ tasse | | 1 tasse |
| • Chou rouge, émincé | 113 g | | 227 g |
| • Ail | 10 g | | 10 g |
| • Oignon, en tranches | 56 g | | 113 g |
| • Épices shawarma | 1 c. à table | | 2 c. à table |
| • Citron | 1 | | 2 |
| • Sumac | 1 c. à thé | | 2 c. à thé |
| • Tomate Roma | 160 g | | 320 g |
| • Persil | 20 g | | 40 g |
| • Tahini 8 | 2 c. à table | | 4 c. à table |
| • Vinaigre de vin blanc 9 | 2 c. à table | | 4 c. à table |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 71°C/160°F.

HelloFRESH

BON DÉPART

'Blanchir' peut servir à réduire le goût prononcé de certains aliments, ce qui est très utile dans les cas des oignons!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Dans une petite casserole, porter **¾ tasse** d'eau salée (doubler pour 4 pers) à ébullition. Émincer et presser **une gousse d'ail** (doubler pour 4 pers). Zester la **moitié du citron** (1 citron pour 4 pers), puis presser le **reste du citron**. Ajouter le **boulgour** et la **moitié du sumac** à l'eau bouillante. Retirer du feu. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le boulgour soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 15 à 16 min.



4 CUIRE LE PORC
Sécher le **porc** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, recouvrir le porc d'**épices shawarma**, puis **saler** et **poivrer**. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis le porc. Cuire le porc, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 3 à 4 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.**) (**NOTE:** cuire le porc en étapes pour 4 pers.)



2 CUIRE LE CHOU
Entre-temps, porter une **bouilloire** d'eau à ébullition. Dans un petit bol, combiner les **oignons** et **½ tasse** d'eau **bouillante** (doubler pour 4 pers). Réserver jusqu'à ce que les oignons soient translucides, de 5 à 6 min. Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter le **chou**, le **vinaigre** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler**. Cuire jusqu'à ce que le chou soit légèrement croquant, de 4 à 5 min.



5 FAIRE LA VINAIGRETTE
Entre-temps, couper les **tomates** en cubes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Dans un grand bol, fouetter le **tahini**, le **zeste de citron**, l'**ail émincé**, le **reste du jus de citron** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Ajouter les tomates et le persil, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



3 ASSAISONNER LES OIGNONS
Retirer la poêle du feu, puis réserver le **chou** et son **liquide** dans un autre petit bol. Essuyer la poêle. Lorsque les **oignons** sont translucides, égoutter et sécher avec un essuie-tout. Dans le même petit bol, combiner les oignons, le **reste du sumac**, **2 c. à thé** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



6 FINIR ET SERVIR
Séparer les grains de **boulgour** avec une fourchette, puis ajouter la **vinaigrette** et mélanger. Répartir le boulgour dans les assiettes et garnir de **porc**, de **chou** et d'**oignons**.

MIAM!

Ce savoureux shawarma déconstruit vous fera oublier la version classique!

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca