

# Pains plats aux épices shawarma avec Beyond Meat® et hummus à l'ail

Végé

30 minutes



Beyond Meat®



Oignon jaune



Mayonnaise



Hummus



Mélange d'épices  
shawarma



Feta, émietté



Tomates Roma



Gousses d'ail



Poivron



Bébés épinards



Vinaigre de vin blanc



Pains plats

BONJOUR BEYOND MEAT®

Ce burger Beyond Meat® va au-delà des burgers végétariens traditionnels!

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Oignon jaune	113 g	226 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Hummus	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Tomates Roma	80 g	160 g
Gousses d'ail	1	2
Poivron	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Pains plats	2	4
Huile*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 joindre

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



## Préparer

Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).



## Assembler les pains plats

Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. À l'aide du dos d'une cuillère, étaler le **hummus à l'ail** sur les pains plats. Garnir de **mélange au Beyond Meat®**, puis parsemer de **feta**. Faire cuire au **centre** du four de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **pains plats** soient dorés et croustillants. (REMARQUE : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire cuire le Beyond Meat®

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes Beyond Meat®**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*. **Saler et poivrer**. Ajouter les **oignons** et le **mélange d'épices shawarma**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.



## Assembler la salade

Pendant que les pains plats cuisent, fouetter dans un grand bol **½ c. à soupe de vinaigre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de la **mayonnaise**. Ajouter les **poivrons** et les **épinards**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer le hummus à l'ail

Pendant que les **oignons** cuisent, ajouter dans un petit bol le **hummus**, **½ c. à thé d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** de la **mayonnaise**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Terminer et servir

Parsemer les **tomates** sur les **pains plats**, puis couper les **pains plats** en deux ou en quatre. Répartir les **pains plats** et la **salade** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!