



# Dinde shawarma et couscous

avec abricots et pois chiches épicés

**FAMILIALE** 20 minutes



Lanières de dinde



Couscous



Abricots



Pois chiches



Persil



Mélange  
cumin-curcuma



Mini concombre



Yogourt grec



Vinaigre de  
vin blanc



Épices shawarma



Tomates cerises



Oignon rouge,  
en tranches

**BONJOUR SAVEURS MÉDITERRANÉENNES!**

*Nous nous sommes inspirés des saveurs méditerranéennes pour créer ce plat coloré!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

Râpe, tasses à mesurer, passoire, essuie-tout, bouilloire, petit bol, fouet, cuillères à mesurer, 2 plaques à cuisson, 2 grands bols, papier parchemin

### Ingrédients

|                           | 4 pers       |
|---------------------------|--------------|
| Lanières de dinde         | 680 g        |
| Couscous                  | 1 tasse      |
| Abricots                  | 56 g         |
| Pois chiches              | 370 ml       |
| Persil                    | 14 g         |
| Mélange cumin-curcuma     | 1 c. à table |
| Mini concombre            | 132 g        |
| Yogourt grec              | 100 g        |
| Vinaigre de vin blanc     | 2 c. à table |
| Épices shawarma           | 1 c. à table |
| Tomates cerises           | 227 g        |
| Oignon rouge, en tranches | 227 g        |
| Sucre*                    | 1 ½ c. à thé |
| Huile*                    |              |
| Sel et poivre*            |              |

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

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



### 1. RÔTIR LES POIS CHICHES

Égoutter et rincer les **pois chiches**. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pois chiches** de **1 c. à table d'huile**, puis saupoudrer de **la moitié du mélange cumin-curcuma**. **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 17 à 18 min.



### 4. CUIRE LE COUSCOUS

Porter une bouilloire d'**eau** à ébullition. Dans un grand bol, mélanger le **couscous** et les **abricots**, puis y incorporer **1 ½ tasse d'eau bouillante**. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 5 à 6 min.



### 2. RÔTIR LA DINDE

Pendant que les **pois chiches** rôtissent, sécher les **lanières de dinde** avec un essuie-tout. Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **dinde** et les **oignons** de **2 c. à table d'huile**, puis saupoudrer d'**épices shawarma** et **du reste de mélange cumin-curcuma**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Rôtir sur la grille **du haut** jusqu'à ce que la dinde soit entièrement cuite, de 10 à 12 min.\*\*



### 5. PRÉPARER LE RAÏTA ET LES LÉGUMES

Drainer l'**eau** du **concombre râpé et salé**, puis ajouter le **yogourt**, **la moitié** du **persil**, **la moitié** du **vinaigre** et **1 c. à thé de sucre**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Réserver. Dans un autre grand bol, fouetter **2 c. à table d'huile**, **le reste** de **vinaigre** et **½ c. à thé de sucre**. Ajouter le **concombre en tranches** et les **tomates**. Bien mélanger, puis **saler et poivrer**.



### 3. PRÉPARATION

Pendant que la **dinde** rôtit, hacher grossièrement le **persil**. Hacher grossièrement les **abricots**. Râper **1 concombre** directement dans un petit bol. Saupoudrer de **¼ c. à thé de sel**. Réserver. Couper l'**autre concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux.



### 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **couscous** à la fourchette, puis y incorporer les **pois chiches** et **le reste de persil**. **Saler et poivrer**. Répartir le **couscous** dans les bols et garnir de **dinde** et de **légumes marinés**. Couronner d'une touche de **raïta au concombre**.

## Le souper, c'est réglé!