

Dinde style shawarma faible en calories

avec yogourt citronné et salade hachée

Faible en calories 30 minutes



Poitrines de dinde en portions



Pains pitas



Citron



Petites tomates



Mini concombre



Purée d'ail



Mélange printanier



Yogourt grec



Mélange d'épices shawarma

BONJOUR YOGOURT GREC

Crémeux et riche en protéines, c'est l'ingrédient de base parfait pour compléter un shawarma!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de dinde en portions	340 g	680 g
Pains pitas	2	4
Citron	1	1
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	66 g	132 g
Purée d'ail	¼ c. à thé	½ c. à thé
Mélange printanier	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Couper le **concombre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Préparer le yogourt citronné

Pendant que les **pains pitas** se réchauffent, ajouter dans un petit bol le **yogourt**, le **zeste de citron**, **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **¼ c. à thé** de **purée d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis saupoudrer du **mélange d'épices shawarma**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Préparer la salade

Dans un grand bol, fouetter **1 c. à thé** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à thé** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **concombres**, les **tomates** et le **mélange printanier**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Réchauffer les pitas

Pendant que la **dinde** cuit, tapoter les deux côtés des **pains pitas** à l'aide d'un essuie-tout humide. Envelopper dans du papier d'aluminium, puis faire griller directement sur la grille du **haut** four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les **pains pitas** soient chauds.



Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Étendre le **yogourt citronné** sur le dessus des **pains pitas**. Garnir de **dinde** et d'**un peu** de **salade**. Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement. Arroser du jus d'**un quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!