

# Wrap style gyro et salade

avec Beyond Meat® et frites

VÉGÉ

30 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.  
À vos casseroles!



Beyond Meat®



Pains pitas



Épices shawarma



Pommes de terre  
Russet



Yogourt grec



Tomates Roma



Sauce aux piments  
et à l'ail



Mélange printanier



Hummus



Vinaigre de vin blanc

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Pains pitas	2	4
Épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	690 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Hummus	57 g	114 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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).

## 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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Faire cuire les frites

Couper les **potatoes** en frites de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les **potatoes** avec la **moitié** des **épices shawarma**, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



## Faire rôtir les pains pitas

Pendant que le **Beyond Meat®** cuit, placer les **pains pitas** sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir au four sur la grille du **haut** de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds.



## Préparer

Pendant que les **frites** cuisent, couper grossièrement les **tomates**. Dans un petit bol, mélanger le **yogourt** et **1 c. à thé de sauce aux piments et à l'ail**. Réserver. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



## Assembler la salade

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**. Bien mélanger.



## 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 le **Beyond Meat®** et le **reste des épices shawarma**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **Beyond Meat®** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. \*\* **Saler** et **poivrer**.



## Terminer et servir

Répartir les **pains pitas rôtis** dans les assiettes, puis les badigeonner de **hummus**. Garnir de **garniture style gyro au Beyond Meat®** et de **salade hachée**. Couronner **chaque pain pita** de **1 c. à soupe de yogourt chili-ail**. Servir avec les **frites** et le **reste du yogourt chili-ail** comme trempette.

## Le repas est prêt!