

Wrap style gyro et salade avec Beyond Meat® et frites

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Beyond Meat®



Pains pitas



Mélange d'épices
shawarma



Pommes de terre
Russet



Yogourt grec



Tomates Roma



Sauce aux piments
et à l'ail



Mélange printanier



Hummus



Vinaigre de vin blanc



Mini concombres

BONJOUR BEYOND MEAT®

Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!

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

Plaque 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
Mélange d'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
Mini concombres	66 g	132 g
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 rôtir les frites

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



Réchauffer les pitas

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



Préparer et faire la sauce

Pendant que les **frites** rôtissent, couper grossièrement les **tomates**. Couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). 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**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et les morceaux de **concombre** et de **tomate**. 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®**. Défaire les **galettes** en bouchées à l'aide d'une spatule, puis ajouter le reste du **mélange d'épices shawarma**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croustillant. **** Saler et poivrer.**



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!