

Wraps de poulet style shawarma

avec vinaigrette au hummus et salade du jardin fraîche

Découverte

30 Minutes



Hauts de cuisses de poulet



Mélange d'épices shawarma



Hummus



Crème sure



Vinaigre de vin rouge



Pains pita



Feta, émietté



Mélange printanier



Tomates Roma

BONJOUR ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
Pains pita	2	4
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Hummus	57 g	114 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomates Roma	160 g	320 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes après l'ouverture de l'emballage.

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



Préparer

Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, ajouter le **hummus** et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.



Préparer la salade

Pendant que le **poulet** cuit, combiner dans un grand bol le **vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et la **moitié** des **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer le poulet

Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **mélange d'épices shawarma** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Réchauffer les pitas

Lorsque le **poulet** est presque prêt, disposer les **pitats** de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant le **poulet**. Faire griller de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient chauds. (**REMARQUE** : Surveiller les pitats pour ne pas les brûler!)



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire au four.) Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Étaler la **vinaigrette au hummus** sur les **pitats**. Garnir les **pitats** de **poulet**, puis parsemer de **tomates restantes** et de **feta**. Répartir les **wraps** et la **salade** dans les assiettes.

Le repas est prêt!