



PAINS PITA AU SHAWARMA DE DINDE

Avec de la carotte jaune, du yaourt et de la mâche



LA VIEILLE FERME

Le shawarma de dinde est délicieux avec un verre de La Vieille Ferme, légèrement épicé et avec une prédominance de petits fruits rouges.



Total : 20 min.

Quick & Easy

Très facile

À manger dans les 5 jours

Moins souvent consommée que le poulet, la dinde est tout aussi bonne, voire meilleure. Sa structure est plus ferme, ce qui procure une agréable sensation en bouche. Ce shawarma épicé est servi dans un pain pita garni de mâche et de carotte jaune croquante. En un mot : un plat préparé en un tour de main et une belle palette de couleurs à table !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse et saladier.

Recette de **pains pita au shawarma de dinde** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

- Pour réchauffer les pains pita, préchauffez le four à 220 degrés ou utilisez un grille-pain.
- Détaillez la **carotte jaune** en morceaux de ½ cm et le **poireau** en fines rondelles.



3 PRÉPARER LA SALADE

- Humectez les **pains pita** et faites-les cuire 5 minutes au four ou au grille-pain.
- Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le miel, le vinaigre de vin blanc ainsi que du sel et du poivre. Mélangez la vinaigrette à la **mâche**.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse.
- Faites cuire la **carotte** et le **shawarma de dinde** 4 minutes à feu moyen-vif en remuant.
- Ajoutez le **poireau** et un filet d'eau. Couvrez et faites cuire 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Remuez régulièrement.



4 SERVIR

- Ouvrez les **pains pita** et servez-les sur les assiettes.
- À table, chacun peut les garnir avec le **shawarma**, le **yaourt** et la **salade**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte jaune (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Shawarma de dinde (g) *	100	200	300	400	500	600
Pains pita (pc) 1) *	2	4	6	8	10	12
Mâche (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Yaourt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (g)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	633 / 151
Lipides (g)	33	6
Dont saturés (g)	7,5	1,4
Glucides (g)	89	17
Dont sucres (g)	15,5	2,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

SEMAINE 02 | 2018