



Shawarma de poulet et salade de semoule

Avec des pains pita et une sauce à l'ail



CONCOMBRE

Les concombres contiennent 96 % d'eau.



Gousse d'ail



Mayonnaise ✳



Semoule complète



Shawarma de poulet ✳



Pains pita



Tomate ✳



Concombre ✳



Menthe fraîche ✳



Persil plat frais ✳



Salade mixte ✳

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

On peut dire que ce shawarma de poulet ne manque pas de goût : notre boucher a pris le soin de l'assaisonner pour vous, avec entre autres du piment, du poivre de Cayenne, de la coriandre moulue, du paprika et de la cannelle. Il est accompagné d'une salade de semoule facile à préparer.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Bol et poêle.

Recette de **shawarma de poulet et salade de couscous** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Pour réchauffer les pains pita, préchauffez le four à 200 degrés ou utilisez un grille-pain.
- Préparez le bouillon.
- Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et mélangez-le à la **mayonnaise**.
- Mettez la **semoule** dans le bol, versez le bouillon par-dessus, couvrez et laissez tremper 10 minutes ★.



3 DÉCOUPER

- Pendant ce temps, taillez la **tomate** et le **concombre** en dés.
- Hachez grossièrement les **feuilles de menthe** et le **persil plat**.
- Mélangez la **tomate**, le **concombre**, la **menthe** et le **persil plat** à la **semoule**, puis salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez couvrir le couscous avec une assiette ou du film alimentaire. Dans ce dernier cas, veillez à bien l'étirer pour que l'air ne puisse pas pénétrer.



2 CUIRE LE SHAWARMA

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen.
- Faites cuire le **shawarma** 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, enfournez les **pains pita** 3 à 4 minutes ou réchauffez-les au grille-pain.



4 SERVIR

- Servez les **pains pita** sur les assiettes.
- Laissez chacun les garnir avec le **shawarma de poulet**, la **salade mixte** et la **sauce à l'ail**.
- Accompagnez le tout de la **salade de couscous**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Semoule complète (g) 1)	40	80	120	160	200	240
Shawarma de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Pains pita (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Tomate (pc) *	1	1	2	2	3	3
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	5	10	15	20	25	30
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Salade mixte (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Bouillon de légumes* (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3770 / 901	619 / 148
Lipides (g)	38	6
Dont saturés (g)	6,1	1,0
Glucides (g)	101	17
Dont sucres (g)	7,4	1,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2,7	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 10) Moutarde

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

📌 **CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique, nous vous conseillons donc d'utiliser moins de mayonnaise que vous n'en recevez. Si vous souhaitez plus de sauce et que vous ne surveillez pas votre apport calorique, vous pouvez tout utiliser.

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.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 20 | 2018

