



Shawarma de poulet

Accompagné d'un taboulé frais



Tomate prune ✨



Gousse d'ail



Persil plat frais ✨



Citron



Haricots verts ✨



Boulgour



Shawarma de poulet ✨



Yaourt au lait entier ✨



Paprika en poudre

 Total : 20 min.

 Rapido

 Facile

 À consommer dans les 3 jours

Le shawarma peut faire penser au fast-food - et c'est vrai dans le sens où il se prépare en un rien de temps. Le taboulé est une salade issue de la cuisine libanaise, ici préparé à base de boulgour, de tomates et de persil, le tout agrémenté d'une vinaigrette à l'huile d'olive et au citron - une fraîcheur qui contrebalance le côté épicé de la viande.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Poêle et sauteuse avec couvercle.
Recette de **shawarma de poulet et taboulé** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préparez le bouillon pour l'étape 2.
- Détaillez la **tomate**. Émincez (ou écrasez) l'**ail**.
- Hachez grossièrement le **persil** et prélevez le **zeste de citron**. Coupez le **citron** en quartiers.



3 CUIRE LE SHAWARMA

- Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans la poêle et faites cuire le **shawarma** 6 à 8 minutes.
- Lorsque le **boullgour** est prêt, ajoutez la **tomate**, la moitié du **persil** et ½ cc de **zeste de citron** par personne. Salez et poivrez.



2 CUIRE LE BOULLGOUR

- Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la sauteuse ou dans une grande casserole.
- Ajoutez l'**ail** et les **haricots verts**, puis faites-les cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez le **boullgour** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Versez le bouillon, portez à ébullition et faites cuire 8 à 10 minutes à couvert.



4 SERVIR

- Assaisonnez le **yaourt** avec, par personne, ½ cc d'huile d'olive vierge extra et ½ cc de **paprika en poudre**, puis salez et poivrez.
- Servez le **boullgour** et disposez le **shawarma** par-dessus.
- Garnissez le tout avec le **yaourt**, les **quartiers de citron** ainsi que le reste du **persil** et du **paprika**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Boullgour (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Shawarma de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Yaourt au lait entier (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3345 / 800	448 / 107
Lipides (g)	35	5
Dont saturés (g)	7,4	1,0
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	6,9	0,9
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,4	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 23) Céleri

* **LE SAVIEZ-VOUS ?** Cette recette contient ⅓ des apports journaliers recommandés en fibres, principalement en raison du boullgour, mais aussi grâce aux haricots.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).