



Galettes de poulet aux épices shawarma

avec salade d'épinards et couscous

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Poulet haché

250 g | 500 g



Couscous

1/2 tasse | 1 tasse



Radis

3 | 6



Échalote

1 | 2



Bébés épinards

56 g | 113 g



Persil

7 g | 14 g



Gousses d'ail

1 | 2



Amandes, tranchées

14 g | 28 g



Mayonnaise

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices shawarma

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Trancher finement les **radis**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher finement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Mariner les radis et griller les amandes

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Ajouter les **radis**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** des **amandes** à la poêle sèche (toute la qté pour 4 pers.). Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.

3



Cuire le couscous

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** des **échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient dorées et qu'elles commencent à ramollir.
- Ajouter la **moitié** du **bouillon de poulet en poudre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices shawarma** et **1/3 tasse** (1 1/3 tasse) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

4



Cuire les galettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **poulet**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de l'**ail**, le **reste** du **bouillon de poulet en poudre**, le **reste** des **échalotes** et le **reste** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. (**CONSEIL** : Il est recommandé de porter des gants, car le mélange sera un peu humide.)
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) d'**un diamètre de 5 cm** (2 po).
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire à couvert de 6 à 8 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.

* 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 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

5



Préparer la sauce à l'ail

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **persil** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **marinade**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu extra ferme](#)

- Séparer le **couscous** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**.
- Dans le bol contenant les **radis**, ajouter les **épinards**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **couscous**, la **salade** et les **galettes** dans les bols.
- Napper de **sauce à l'ail**.
- Parsemer d'**amandes**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire les galettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet****.

4 | Prep and cook tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) Assaisonner avec le **reste** du **bouillon de poulet en poudre** et le **reste** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler le **tofu** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** dans une assiette. Couvrir pour garder au chaud.

6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Trancher finement le tofu, puis répartir dans les bols.