



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

	
	
Boeuf haché	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4



	
Poulet haché	Couscous
250 g 500 g	½ tasse 1 tasse
	
Mini concombre	Échalote
1 2	1 2
	
Bébés épinards	Persil
56 g 113 g	7 g 14 g
	
Gousses d'ail	Amandes, tranchées
1 2	14 g 28 g
	
Mayonnaise	Vinaigre de vin rouge
2 c. à soupe 4 c. à soupe	1 c. à soupe 2 c. à soupe
	
Mélange d'épices shawarma	Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe 2 c. à soupe	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 le **concombre**.
- 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 concombres 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 **concombres**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une 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 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 1/2 tasse) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

4



Cuire les galettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- 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** (16 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**. Poêler 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

- Séparer le **couscous** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**.
- Dans le bol contenant les **concombres**, 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 préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **poulet****.

4 | Cuire les galettes de Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **poulet****.