



Wraps de chorizo façon shawarma

avec échalotes frites et sauce à l'ail

20 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 | 560 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Chorizo, sans boyau

250 g | 500 g



Tortillas de farine

6 | 12



Tomate

2 | 4



Chou rouge, émincé

56 g | 113 g



Mélange printanier

56 g | 113 g



Coriandre

7 g | 14 g



Mayonnaise

4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Purée d'ail

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices shawarma

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Échalotes frites

28 g | 56 g



Vinaigre de riz assaisonné

3 c. à soupe | 6 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



Mariner le chou

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une petite casserole, ajouter le **chou**, **2 ½ c. à soupe** (5 c. à soupe) de **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer le **chou** avec sa **marinade** dans un bol moyen. Laisser refroidir au frigo.

2



Préparer

- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement la **coriandre**.

3



Préparer la sauce à l'ail

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** de la **purée d'ail**, la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** du **vinaigre**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

4



Cuire le chorizo

Changer | **Bœuf haché**

Changer | **Beyond Meat®**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **chorizo**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le **mélange d'épices shawarma**, le **reste** de la **purée d'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Préparer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)
- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Étendre **1 c. à thé** de **sauce à l'ail** au **centre** de **chaque tortilla**.

6



Terminer et servir

- Égoutter le **chou mariné** et jeter le **liquide**.
- Garnir les **tortillas** préparées de **mélange printanier**, de **mélange de chorizo**, de **chou mariné** et de **tomates**.
- Arroser du **reste** de la **sauce à l'ail**.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** de la **coriandre**.

4 | Cuire le bœuf

Changer | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **chorizo****.

4 | Cuire le Beyond Meat®

Changer | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **chorizo**. Cuire de 5 à 6 min en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.

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