

# Wraps aux bocconcinis aux épices à dukka avec hummus et oignons marinés

Végé

Épicée

Rapido

25 minutes



Bocconcinis



Épices à dukka



Mélange roquette et épinards



Mélange d'épices harissa



Pain pita



Oignon rouge, tranché



Vinaigre de vin blanc



Hummus



Tomate Beefsteak

BONJOUR ÉPICES À DUKKA

Cet assaisonnement égyptien est un savoureux mélange de graines, de noix et d'épices relevées!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, petite poêle antiadhésive, grand bol, petite casserole, fouet, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bocconcinis	100 g	200 g
Épices à dukka	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Mélange d'épices harissa 🌶️	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Pain pita	2	4
Oignon rouge, tranché	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tomate Beefsteak	170 g	340 g
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱📧📷📺 @HelloFreshCA



## Faire les oignons marinés

Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** d'eau et **½ c. à soupe** de **sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire mijoter de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve, en remuant souvent. Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons**, incluant la **marinade**, dans un bol moyen. Réfrigérer.



## Préparer les bocconcinis

Entre-temps, faire chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**épices à dukka** et **½ c. à soupe** de **mélange d'épices harissa** (doubler les quant. pour 4 pers.). Faire griller de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme, en remuant souvent. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). Retirer la poêle du feu. Ajouter les **bocconcinis**, puis remuer jusqu'à ce qu'ils soient enrobés du **mélange d'épices**. Transférer les **bocconcinis** dans une assiette.



## Préparer

Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sécher les **bocconcinis** avec un essuie-tout, puis tous les couper en quatre. **Saler**.



## Faire la salade

Égoutter les **oignons marinés** au-dessus d'un grand bol et conserver la **marinade**. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la **marinade**, puis **saler** et **poivrer**. Ajouter les **tomates** et le **mélange roquette et épinards**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Faire griller les pitas

Sur une plaque à cuisson, badigeonner les **pitats** de **½ c. à soupe** d'**huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec ½ c. à soupe d'huile chacune.) Faire cuire au **centre** du four de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire au centre et dans le haut du four.)



## Terminer et servir

Tartiner le **hummus** sur les **pitats grillés**. Garnir d'**un peu** de **salade**, de **bocconcinis aux épices à dukka** et de la **moitié** des **oignons marinés**. Rouler les **pitats**. Répartir les **pitats** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes. Garnir la **salade** du **reste** des **oignons marinés**.

## Le souper, c'est réglé!