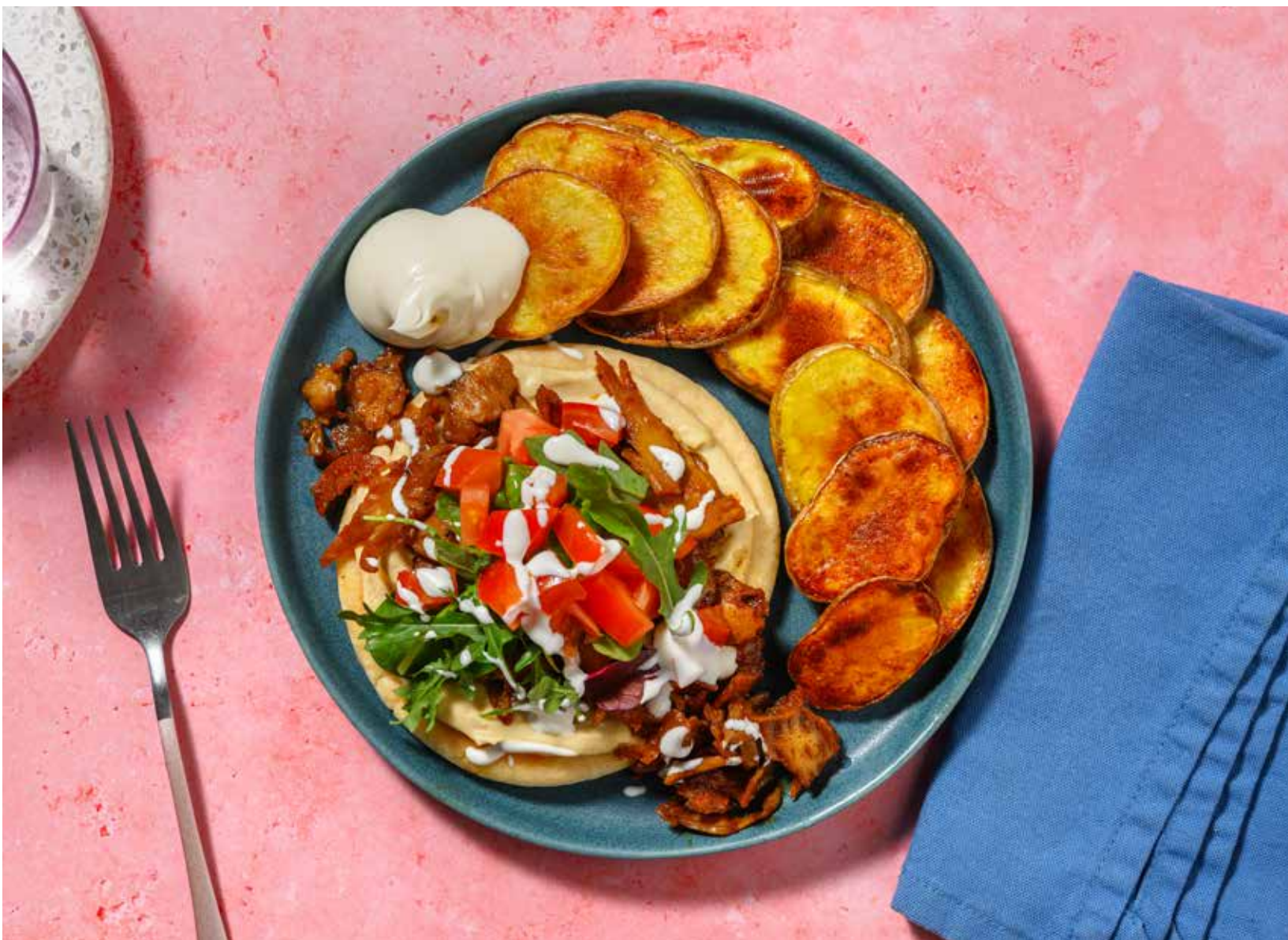


# Gyros végétariens

avec émincé protéiné, pommes de terre assaisonnées et verdure

Végé

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Émincé protéiné à base de plantes



Pain plat



Mélange d'épices shawarma



Pomme de terre à chair jaune



Mélange printanier



Houmous



Vinaigre de vin blanc



Tomate Roma



Mayonnaise



Citron

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, zesteur, grand bol

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Émincé protéiné à base de plantes	200 g	400 g
Pain plat	2	4
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Mélange printanier	28 g	56 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	95 g	190 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Citron	1	1
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



### Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Réchauffer les pitas et faire la sauce

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient chauds. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Dans un autre petit bol, ajouter la **mayonnaise** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, puis bien mélanger en fouettant.
- Réserver.

2



### Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement la **tomate**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Dans un petit bol, ajouter le **houmous** et le **zeste de citron**, puis bien mélanger.
- Réserver.

5



### Assembler la salade

- Fouetter dans un grand bol la **moitié** du **vinaigre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**.
- **Salier** et **poivrer**, puis mélanger pour enrober.

3



### Cuire l'émincé protéiné

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**émincé protéiné** et le **mélange d'épices shawarma**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit croustillant\*\*.
- Retirer du feu.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **pains plats grillés** dans les assiettes, puis les tartiner de **houmous**.
- Garnir d'**émincé protéiné style gyro** et de **salade hachée**.
- Arroser **chaque pita** de **mayo citronnée**.
- Servir avec les **potatoes** et le **reste** de la **mayo citronnée** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!