

# Wraps de boeuf façon shawarma

avec sauce à l'ail et salade d'épinards

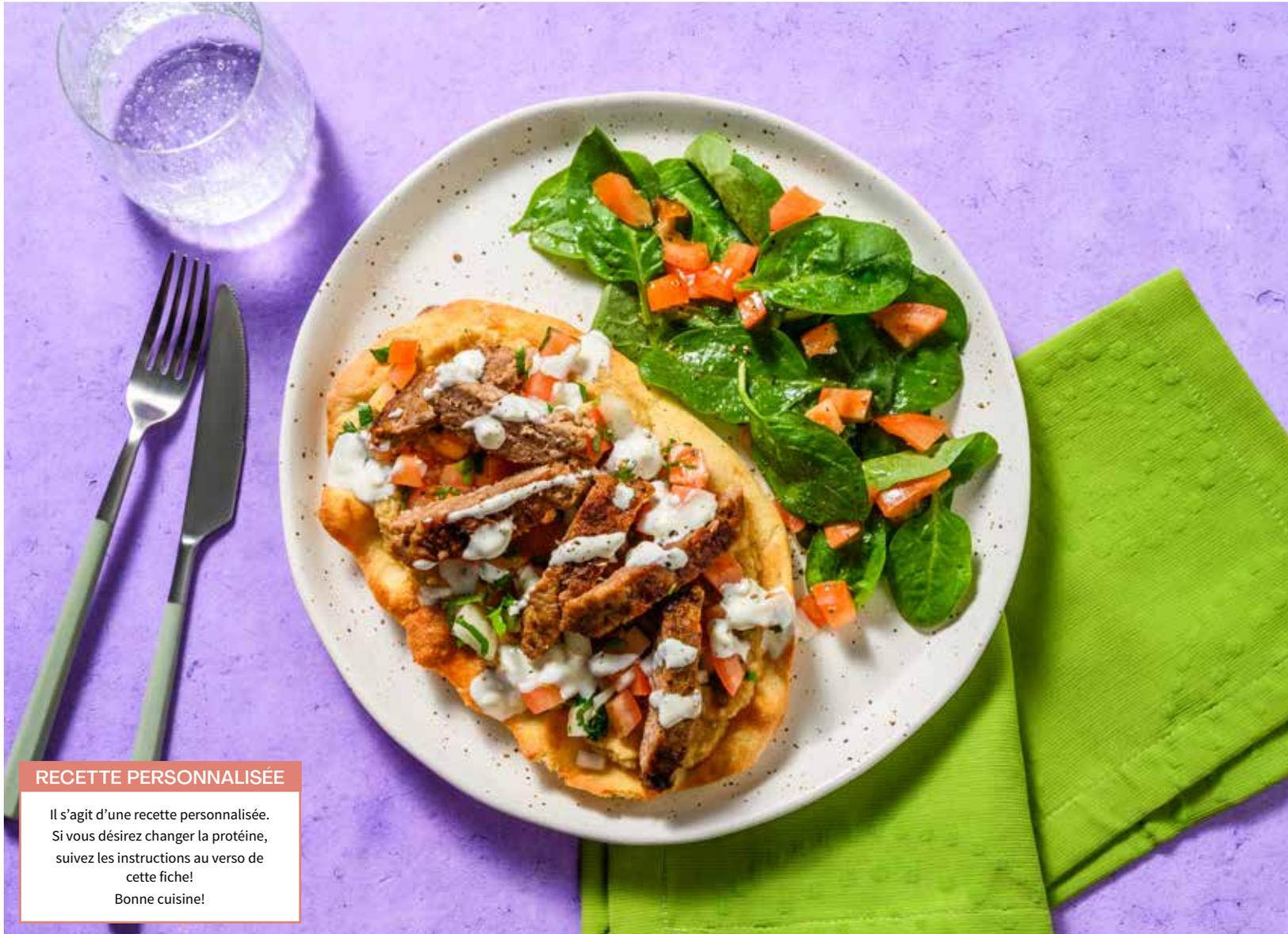
Découverte

Rapido

25 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Boeuf haché



Dinde hachée



Pain plat



Mayonnaise



Tomate Roma



Bébés épinards



Oignon jaune



Persil



Gousses d'ail



Chapelure panko



Houmous



Mélange d'épices shawarma



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

## 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, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, papier parchemin, 2 grands bols, 2 petits bols

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Pain plat	2	4
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tomate Roma	190 g	380 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Persil	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 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.

1



### Cuire le bœuf façon shawarma

- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, le **mélange d'épices shawarma**, la **chapelure** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes ovales de 2,5 cm** (1 po) **d'épaisseur** (4 galettes pour 4 pers.).
- Les disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.
- Transférer sur une planche à découper. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer les **galettes** de 2 à 3 min.

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

4



### Assembler la salade

- Dans un autre grand bol, mélanger le **reste** du **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **épinards** et le **reste** des **tomates**, puis remuer pour enrober.

2



### Préparer

- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,3 cm (⅛ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter le **persil**, les **oignons**, la **moitié** du **vinaigre**, la **moitié** des **tomates**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

5



### Griller les pains

- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner les **pains** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouverte de papier parchemin avec ½ c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Griller les **pains plats** dans le **bas** du four de 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

3



### Préparer la sauce à l'ail

- Dans un autre petit bol, ajouter l'**ail**, la **mayonnaise**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement les **galettes de bœuf**.
- Répartir les **pains plats** et la **salade** dans les assiettes.
- Étendre le **houmous** sur les **pains plats**, puis garnir de **bœuf façon shawarma**, d'**oignons** et de **tomates**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!