



# GYROS DE POULET ET POMMES DE TERRE RISSOLÉES

Avec du chou-rave et du lebné



## SYNERA TINTO

À la fois plein et doux, ce vin catalan est un assemblage de tempranillo et de cabernet sauvignon. Il révèle des arômes de fruits rouges et noirs et de subtiles notes fumées et vanillées dues à son bref vieillissement en fûts de chêne.



Pommes de terre Nicola



Chou-rave \*



Tomate prune \*



Gyros de poulet \*



Thym séché



Concombre \*



Lebné \*

Total : 35-40 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Le lebné est une sauce au yaourt originaire du Moyen-Orient, où on le consomme comme le houmous, avec un peu d'huile d'olive et le mélange d'épices appelé za'atar. Légume oublié, le chou-rave est extrêmement polyvalent : sauté, cru en salade et bien plus encore, il se prête à toutes les préparations.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle et poêle avec couvercle.

Recette de **gyros de poulet et pommes de terre rissolées** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Épluchez ou lavez bien les **potatoes de terre** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Remuez à mi-cuisson, puis salez et poivrez. Après 20 minutes, retirez le couvercle.



### 2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, pesez le **chou-rave**. Épluchez-le et découpez-le en morceaux de 1 cm. Découpez la **tomate prune** en petits morceaux.



### 3 CUIRE LE CHOU-RAVE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites cuire le **chou-rave** 6 minutes à feu moyen-vif sans couvercle. Ajoutez 3 cs d'eau par personne et poursuivez la cuisson 8 minutes à couvert. Salez et poivrez.



### 4 CUIRE LE GYROS DE POULET

Ajoutez le **gyros de poulet** et le **thym** à la poêle et faites-les cuire 6 à 10 minutes sans couvercle. Ajoutez ensuite la **tomate** et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.



### 5 DÉCOUPER LE CONCOMBRE

Pendant ce temps, taillez le **concombre** en rondelles.



### 6 SERVIR

Servez les **potatoes de terre** et le **gyros de poulet** au **chou-rave** sur les assiettes et accompagnez-les du **lebné** et du **concombre**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Chou-rave (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gyros de poulet (g) *	120	240	360	480	600	720
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Concombre (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Lebné (g) 7) 19) 22) *	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2720 / 650	335 / 80
Lipides total (g)	28	3
Dont saturés (g)	6,9	0,9
Glucides (g)	61	8
Dont sucres (g)	7,3	0,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	0,6	0,1

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

**CONSEIL** Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 200 g de pommes de terre par personne. Le plat compte alors 570 kcal : 28 g de lipides, 44 g de glucides, 9 g de fibres et 31 g de protéines.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 10 | 2018

★ **CONSEIL** : Si le lebné est trop épicé pour les jeunes enfants, mélangez-le à du yaourt entier.