



GYROS DE POULET ET POMMES DE TERRE RISSOLÉES

Avec du chou-rave et du lebné



MASAN ROUGE

L'intensité des saveurs de ce plat s'accorde parfaitement avec ce rouge charpenté : un assemblage de merlot, de grenache et de carignan.



Pommes de terre Nicola



Chou-rave ✨



Tomate prune



Gyros de poulet ✨



Thym



Concombre ✨



Lebné ✨

Total : 35-40 min.

Original

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Pour vous sentir comme en vacances, voici un plat de gyros frais et épicé à base de concombre, de lebné et de chou-rave. Dégustez-le au soleil et vous vous croirez transporté en Grèce le temps d'un repas ! Au fait, saviez-vous que le chou-rave n'est pas un chou, mais un tubercule ?

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

Lavez ou épluchez les **potatoes** (Nicola) et découpez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les **potatoes** 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, épluchez le **chou-rave** et taillez-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 avec couvercle et faites-y cuire le **chou-rave** 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez 3 cs d'eau par personne et poursuivez la cuisson 14 à 18 minutes à couvert. Salez et poivrez.



4 CUIRE LE GYROS DE POULET

Après 8 minutes, ajoutez le **gyros de poulet** et le **thym** à la poêle et faites-les cuire sans couvercle.



5 AJOUTER LA TOMATE

Ajoutez la **tomate** à la poêle et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez. Taillez le **concombre** en rondelles.



6 SERVIR

Servez les **potatoes**, le **gyros de poulet** et les légumes sur les assiettes et accompagnez-les du **lebné** et du **concombre**.

★ CONSEIL

Le lebné peut remplacer la mayonnaise. Délicieux, il est aussi bien meilleur pour la santé. Avec le gyros de poulet et les pommes de terre rissolées, c'est un pur régal !

★ CONSEIL

Si le lebné est trop épicé pour les jeunes enfants, mélangez-le à du yaourt entier pour en adoucir le goût.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Chou-rave (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc)	1	2	3	4	5	6
Gyros de poulet (g) *	120	240	360	480	600	720
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Concombre (pc) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	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 (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

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 26 | 2017

