



Gyros de poulet avec une salade avocat-pois chiches

Avec une sauce au concombre et à l'ail ainsi que des pains pita croustillants



CABRIZ TINTO

Ample et souple, le Cabriz est également légèrement corsé grâce au vieillissement en fût de bois. Un très bon accord avec le gyros de poulet.



Gousse d'ail



Menthe ✨



Avocat



Pois chiches HAK



Mini-pains pita



Gyros de poulet ✨



Concombre ✨



Lebné ✨

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 5 jours

Quick & Easy

Tout le monde adore l'avocat ! Grâce à sa chair grasse et fondante, ce fruit a énormément gagné en popularité ces dernières années. Dans ce plat, il est associé à du gyros de poulet épicé, à des pois chiches HAK ainsi qu'à une sauce au concombre et à l'ail tout en fraîcheur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse, grosse râpe, passoire et bol.

Recette de gyros de poulet avec une salade avocat-pois chiches : c'est parti !



1 DÉCOUPER L'AVOCAT

Préchauffez le four à 220 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Ciselez les feuilles de **menthe** et détaillez l'**avocat**.



2 CUIRE LES POIS CHICHES

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir la moitié de l'**ail** 1 minute à feu doux. Ajoutez les **pois chiches** et laissez cuire 5 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, réservez les **pois chiches** hors du feu.



3 CUIRE À LA POÊLE

Pendant ce temps, humectez légèrement les **pains pita** et réchauffez-les 5 minutes au four. Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le même wok et faites-y cuire le **gyros de poulet** 8 à 10 minutes à feu moyen-vif.



4 PRÉPARER LA SAUCE AU CONCOMBRE

Pendant ce temps, râpez le **concombre** dans la passoire à l'aide de la grosse râpe, puis, avec l'arrière d'une cuillère, pressez l'eau qu'il contient. Dans un bol, mélangez le concombre, le **lebné**, la moitié de la **menthe** et le reste d'**ail**. Salez et poivrez, puis garnissez du reste de **menthe**.



5 ASSAISONNER

Ajoutez les **pois chiches** et l'**avocat** au **gyros de poulet**, remuez délicatement, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Garnissez les **pains pita** avec la salade à l'avocat et aux pois chiches et accompagnez de sauce au concombre.

★ CONSEIL

Proposez aux enfants de mettre la main à la pâte en mélangeant leur propre salade. Présentez les pois chiches et l'avocat séparément dans des bols et laissez chacun composer son propre plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Menthe (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pois chiches HAK (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-pains pita (pc) 1)	3	6	9	12	15	18
Gyros de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lebné (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3887 / 929	657 / 157
Lipides total (g)	47	8
Dont saturés (g)	8,7	1,5
Glucides (g)	79	13
Dont sucres (g)	8,0	1,4
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	2,0	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

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

23) Céliaci

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

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 24 | 2017