



WRAPS À LA CAROTTE ET AU POULET HACHÉ ÉPICÉ

Avec une sauce au yaourt et au concombre



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.



Mélange de carottes colorées ✨



Gousse d'ail ✨



Concombre ✨



Menthe fraîche ✨



Yaourt entier ✨



Hachis de poulet épicé à la mexicaine ✨



Tortillas blanches ✨



Total : 20 min.

Rapido

Très facile

À manger dans les 5 jours

Brièvement rôties au four avec un peu d'huile, les carottes colorées deviennent douces et fondantes sans pour autant perdre leur croquant. La sauce au concombre fraîche est un délicieux contrepied au poulet haché épicé à la mexicaine.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Plat à four, poêle, bol et feuille d'aluminium.
Recette de **wraps à la carotte et au poulet haché épicé** : c'est parti !



1 CUIRE LES CAROTTES

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Disposez les **carottes** dans le plat à four, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfourez 10 à 15 minutes. Retournez à mi-cuisson.



3 CUIRE LE POULET HACHÉ

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et faites cuire le **poulet** 3 à 4 minutes en l'émiettant. Salez et poivrez.
- Enveloppez les **tortillas** dans l'aluminium et enfourez-les avec les **carottes** durant les 3 dernières minutes de cuisson.

★ **CONSEIL** : Plutôt que d'émincer le concombre, vous pouvez le râper finement. Pensez alors à exprimer l'eau qu'il contient dans une passoire avec le dos d'une cuillère.



2 PRÉPARER LA SAUCE

- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Émincez le **concombre** en petits morceaux ★.
- Hachez la **menthe** grossièrement.
- Dans le bol, mélangez l'**ail**, la **menthe**, le **concombre** et le **yaourt**, puis salez et poivrez.



4 SERVIR

- Garnissez les **tortillas** avec les **carottes**, le **poulet** et la majeure partie de la **sauce au yaourt et au concombre**.
- Accompagnez du reste de **sauce** et ajoutez un peu de sambal à votre goût ★★.

★★ **CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, ajoutez également du sambal à la sauce au yaourt et au concombre.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mélange de carottes colorées (g) 23 *	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche (feuilles) 23 *	6	12	18	24	30	36
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Hachis de poulet épicé à la mexicaine (g) *	120	240	360	480	600	720
Tortillas blanches 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal*					Selon le goût	
Poivre et sel*					Selon le goût	

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3523 / 842	541 / 129
Lipides (g)	39	6
Dont saturés (g)	11,5	1,8
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	10,2	1,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Noix 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri

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.be
www.hellofresh.lu
SEMAINE 16 | 2018

