



# GYROS DE POULET FAÇON KEBAB

Avec des frites au four, de la salade et des tomates



## 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 Inova



Gousse d'ail



Mini-tomates Roma \*



Ciboulette fraîche \*



Mayonnaise \*



Gyros de poulet \*



Salade mixte \*



Total : 35-40 min.



Sans gluten



Facile



À manger dans les 3 jours

Emprunté à l'arabe, le mot kebab signifie « grillade » ou « viande grillée ». À la place de la sauce à l'ail, vous allez préparer une vinaigrette à base de lait battu. Si vous n'en avez pas, lisez notre conseil pour une autre sauce tout aussi savoureuse.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, saladier, petit bol et poêle.

Recette de **gyros de poulet façon kebab** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES FRITES

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en frites fines de 1/2 à 1 cm. Épongez-les avec de l'essuie-tout, puis disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfouissez les **frites** 25 à 35 minutes ou plus longtemps si vous les aimez croustillantes. Retournez à mi-cuisson.



### 4 CUIRE LE GYROS DE POULET

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites cuire le **gyros de poulet** 5 à 7 minutes à feu moyen-vif.

★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de lait battu, remplacez-le par du yaourt ou du lait normal. La vinaigrette sera plus ou moins épaisse selon les ingrédients, mais le goût ira bien avec le plat. Si vous n'avez rien de tout cela, limitez-vous à la mayonnaise.



### 2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **mini-tomates Roma** en deux et ciselez la **ciboulette**.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez la **salade mixte**, les **tomates Roma** et la vinaigrette.

**CONSEIL** : Si vous avez du sambal, sachez qu'il accompagne très bien le kebab.



### 3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE ET LA MAYONNAISE

Pour la vinaigrette, mélangez 1 1/2 cs de **mayonnaise** par personne, le lait battu et la **ciboulette** dans le saladier (si vous n'avez pas de lait battu, jetez un œil à notre conseil ★). Salez et poivrez. Dans le petit bol, mélangez le reste de **mayonnaise** et l'**ail**. Si vous avez reçu une grosse **gousse** ou que vous trouvez l'**ail** cru trop fort, réduisez la quantité de moitié.



### 6 SERVIR

Dans un kebab, tous les ingrédients sont empilés : servez les **frites** sur les assiettes. Disposez la **salade** par-dessus, puis le **gyros de poulet**. Versez enfin la **mayonnaise à l'ail** sur le tout. Si vous préférez que les frites restent croustillantes, disposez la **salade** et le **gyros** à côté des **frites**. Accompagnez le tout de la **mayonnaise à l'ail**.

# 1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Inova (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mini-tomates Roma (g) *	100	150	200	250	300	350
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	40	75	100	140	175	200
Gyros de poulet (g) *	110	220	330	440	550	660
Salade mixte (g) 23) *	100	150	200	250	300	350
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait battu* (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

## VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	568 / 136
Lipides total (g)	51	9
Dont saturés (g)	7,7	1,3
Glucides (g)	55	9
Dont sucres (g)	8,2	1,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	0,7	0,1

## ALLERGÈNES

3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 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.



Une question pendant que vous cuisinez ? Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +31 (0) 6 2727 3232 (NL) ou au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

SEMAINE 15 | 2018

