

Pitas au poulet façon souvlaki avec frites au feta

Découverte

30 minutes



Filets de poulet



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth



Gousses d'ail



Pita



Mélange printanier



Sauce tzatziki



Tomate Roma



Pomme de terre
Russet



Feta, émietté



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR SOUVLAKI

Ce plat grec classique est traditionnellement grillé sur des brochettes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Gousses d'ail	2	4
Pita	2	4
Mélange printanier	28 g	56 g
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Tomate Roma	80 g	160 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	⅓ c. à thé	⅓ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).



Chauffer les pitas

- Tapoter les **pitats** de chaque côté avec un essuie-tout humide, puis les envelopper dans du papier d'aluminium.
- Chauffer les **pitats** dans le **bas** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.



Cuire les frites

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et parsemer de la **moitié** de l'**ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Assembler la salade

- Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à soupe d'huile** et **⅓ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, le **reste** de l'**ail** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Répartir les **pitats** et les **frites** dans les assiettes.
- Étendre la **sauce tzatziki** sur les **pitats**, puis garnir de **salade**, de **poulet** et de la **moitié** du **feta**.
- Parsemer les frites du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!