



# Chawarma de poulet et salade de semoule

Avec des pains pita et une sauce à l'ail



Gousse d'ail



Mayonnaise ✨



Semoule complète



Chawarma de poulet ✨



Pains pita



Tomate ✨



Concombre ✨



Menthe et persil plat frais ✨



Mélange de salades ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans lactose

Consommer dans les 5 jours

Et si vous posiez vos bagages au Moyen-Orient avec ce chawarma de poulet ? Simple et rapide, ce plat est idéal pour une chaude journée d'été. Nos bouchers ont pris soin d'assaisonner le chawarma avec des épices clés de la cuisine moyen-orientale tels que du piment, de la coriandre moulue, du paprika et de la cannelle. La salade fraîche est aussi nourrissante grâce à la semoule complète.



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

## BIEN COMMENCER

USTENSILES : Bol et poêle.

Recette de **chawarma de poulet et salade de couscous** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Pour les pains pita, préchauffez le four à 200 degrés (sauf si vous utilisez un grille-pain).
- Préparez le bouillon pour la semoule.
- Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et mélangez-le à la **mayonnaise** 🍷.
- Pesez la **semoule** et mettez-la dans le bol, versez le bouillon par-dessus, couvrez et laissez tremper 10 minutes ★.



### 3 DÉCOUPER

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** et le **concombre** en dés.
- Hachez grossièrement les **feuilles de menthe** et le **persil plat**.
- Mélangez la **tomate**, le **concombre**, la **menthe** et le **persil plat** à la **semoule**, puis salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez couvrir le couscous avec une assiette ou du film alimentaire. Dans ce dernier cas, veillez à bien l'étirer pour que l'air ne puisse pas pénétrer.



### 2 CUIRE LE CHAWARMA

- Dans la poêle, chauffez l'huile de tournesol à feu moyen.
- Faites cuire le **chawarma** 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, enfournez les **pains pita** 3 à 4 minutes ou réchauffez-les au grille-pain.



### 4 SERVIR

- Servez les **pains pita** sur les assiettes.
- Laissez chacun les garnir avec le **chawarma de poulet**, le **mélange de salades** et la **sauce à l'ail**.
- Accompagnez le tout de la **salade de couscous**.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Semoule complète (g) 1)	40	80	120	160	200	240
Shawarma de poulet (g) *	120	240	360	480	600	720
Pains pita (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Tomate (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Menthe et persil plat frais (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Mélange de salades (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

#### VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3996 / 955	584 / 140
Lipides (g)	39	6
Dont saturés (g)	6,3	0,9
Glucides (g)	104	15
Dont sucres (g)	7,2	1,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	3,0	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

📌 **CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique, nous vous conseillons donc d'utiliser moins de mayonnaise que vous n'en recevez. Si vous souhaitez plus de sauce et que vous ne surveillez pas votre apport calorique, vous pouvez tout utiliser.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !