



Tortillas au chawarma de dinde

Avec des piments verts de Turquie, de l'iceberg et de l'aïoli



AÏOLI

L'aïoli, cette sauce à base d'huile d'olive et d'ail, montée en mayonnaise s'invite sur toute les tables de la rive nord de la Méditerranée.



Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Consommer dans les 3 jours

Embarquez pour le Moyen-Orient avec cette recette rapide qui est idéale au retour d'une sortie estivale. Inspirée du kebab traditionnel turc, appelé chawarma, cette version légèrement twistée est garnie de viande de dinde. Le goût relevé de l'aïoli accompagne parfaitement cette viande blanche. Ne soyez pas effrayé par les piments verts : ils sont très doux !

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Sautreuse et bol.

Recette de **tortillas au chawarma de dinde** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

- Épépinez les **piments verts de Turquie** et le **poivron rouge**. Taillez les deux en petits dés.
- Émincez l'**oignon rouge**.

🌿 **CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, sachez que le sambal est délicieux dans ce plat. Servez-le à table ou ajoutez-en 1 cc par personne à l'aïoli.



3 GARNIR

- Pendant ce temps, taillez l'**iceberg** en fines lamelles, puis mélangez-les à l'huile d'olive vierge extra et au vinaigre de vin blanc dans le bol. Salez et poivrez.
- Disposez l'**iceberg** sur les **tortillas**, ajoutez le **chawarma** et les **légumes** par-dessus. Garnissez avec l'**aïoli**, puis roulez les **tortillas** ★.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Chauffez la moitié du beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir les **piments verts de Turquie**, le **poivron** et l'**oignon rouge** 3 minutes.
- Ajoutez le **chawarma de dinde** et le reste de beurre à la sauteuse, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Servez les **tortillas au chawarma** sur les assiettes.

★ **CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire de cuire les **tortillas** avant consommation. Si vous les préférez chauds, réchauffez-les à la poêle plutôt qu'au four. Mais rapidement : sinon, ils deviennent croustillants et ne peuvent plus être roulés. Si les **tortillas** ne tiennent pas correctement, enveloppez-les d'aluminium.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment vert de Turquie (pc) *	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chawarma de dinde (g) *	120	240	360	480	600	720
Iceberg (cœur) *	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Tortilla (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	2	4	6	8	10	12
Aïoli (g) 3) 10) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même*						
Beurre* (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3975 / 950	749 / 179
Lipides (g)	55	10
Dont saturés (g)	11,5	2,2
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	10,0	1,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,0	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait / Lactose 22) Noix 25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à la moitié de l'aïoli et mélangez-le à 25 g de yaourt maigre, par exemple. Le plat compte alors 807 kcal : 38 g de lipides, 78 g de glucides, 8 g de fibres, 34 g de protéines et 0,9 g de sel.

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

SEMAINE 27 | 2018

HelloFRESH