



# Shawarma de poulet et salade de couscous

Accompagnés d'un pain plat et d'une sauce à l'ail



Semoule complète



Shawarma de poulet ✨



Tomate ✨



Concombre ✨



Persil plat frais et menthe fraîche ✨



Roquette et mâche



Äïoli ✨



Pain plat complet

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Sans lactose

Consommer dans les 5 jours

Notre boucher a pris soin d'assaisonner la viande pour vous avec toutes sortes d'épices du Moyen-Orient, notamment du piment de Cayenne, de la coriandre moulue, du paprika et de la cannelle. En plus d'être facile à préparer, la salade de couscous apporte de la fraîcheur et une sensation de satiété, puisque la semoule est complète.

## BIEN COMMENCER

USTENSILES : 2 bols et poêle.

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



### 1 PRÉPARER

- Préparez le bouillon.
- Pesez la **semoule**, mettez-la dans un bol, versez le bouillon par-dessus, couvrez et laissez tremper 10 minutes ★.

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



### 3 COUPER, HACHER ET MÉLANGER

- Taillez la **tomate** et le **concombre** en dés.
- Hachez grossièrement le **persil plat** et les **feuilles de menthe**.
- Dans l'autre bol, mélangez 1 cc d'huile d'olive vierge extra ainsi que 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne, ajoutez la **tomate**, le **concombre**, la **menthe** et le **persil** ainsi que la **semoule**, puis salez et poivrez.



### 2 CUIRE LE SHAWARMA

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen.
- Faites cuire le **shawarma** 6 à 8 minutes.



### 4 SERVIR

- Disposez la **roquette** et la **mâche** sur le **pain plat**, puis le **shawarma** par-dessus. Garnissez avec l'**aïoli**, puis enroulez le **pain plat** ★★.
- Accompagnez le tout de la **salade de couscous**.

★★ **CONSEIL** : Pour que le plat soit plus facile à manger, vous pouvez envelopper un côté du pain plat enroulé avec une feuille d'aluminium.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Semoule complète (g) 1)	40	85	120	170	205	255
Shawarma de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomate (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Concombre (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Persil plat frais et menthe fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Roquette et mâche (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Aïoli (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Pain plat complet (pc) 1)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	100	200	300	400	500	600
Huile de tournesol (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3207 / 767	554 / 133
Lipides (g)	39	7
Dont saturés (g)	6,2	1,1
Glucides (g)	67	12
Dont sucres (g)	6,6	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	33	6
Sel (g)	2,3	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 10) Moutarde

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

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

