



Shawarma végétarien épicé aux pleurotes du roi

Accompagné de chou rouge et d'une mayonnaise au yaourt et au curry



Pain pita blanc



Chou rouge coupé *



Oignon rouge



Gousse d'ail



Pleurote du roi *



Champignons de Paris *



Épices mexicaines



Yaourt entier *



Mayonnaise *



Curry en poudre



Roquette *

 Total : 20 min.

 Rapido

 Facile

 Végé

 À consommer dans les 5 jours

Le shawarma que vous allez préparer aujourd'hui est particulier, puisqu'il est végétarien. Vous allez utiliser des champignons de Paris ainsi qu'un autre champignon, plus spécial : le pleurote du roi. Ce solide gaillard, que l'on appelle aussi eryngii ou pleurote du panicaut, a une texture qui rappelle celle de la volaille et se prête donc parfaitement à la préparation du shawarma végétarien.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : 2 bols et poêle.

Recette de **shawarma végétarien épicé aux pleurotes du roi** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les **pitás** 4 à 6 minutes ou toastez-les au grille-pain.
- Pendant ce temps, mélangez le **chou rouge**, le vinaigre, le miel et la moitié de l'huile d'olive vierge extra dans un bol. Laissez reposer quelque temps pour que les saveurs pénètrent bien. Salez et poivrez.
- Émincez l'**oignon rouge** très finement et écrasez ou hachez l'**ail**.



3 MÉLANGER

- Pendant ce temps, mélangez le **yaourt**, la **mayonnaise**, le **curry**, le reste de l'**ail** et le **sambal** dans l'autre bol ★★.
- Dans un autre bol, assaisonnez la **roquette** avec le reste de l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.

★ ★ **CONSEIL** : La mayonnaise au yaourt et au curry est piquante en raison de l'ajout du sambal. Si vous n'en avez pas, ajoutez un peu de sauce sriracha, chili ou autre sauce piquante.



2 COUPER ET CUIRE

- Taillez les **pleurotes du roi** en fines tranches dans le sens de la longueur et coupez les **champignons de Paris** en quartiers.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **épices mexicaines** 1 à 2 minutes à sec ★. Ajoutez l'huile d'olive, l'**oignon rouge**, la moitié de l'**ail** et les **pleurotes du roi**, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite les **champignons de Paris** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Remplissez les **pitás** avec le **shawarma végétarien**, un peu de **chou rouge** et la **sauce**.
- Accompagnez les **petits pains** de la **roquette** et du reste de **chou rouge** et servez le reste de la **sauce** à table.

★ **CONSEIL** : Attention, ce plat est piquant. Si cela ne vous plaît pas, réduisez la quantité d'épices mexicaines.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain pita blanc (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Chou rouge coupé (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pleurote du roi (pc) *	1	2	3	4	5	6
Champignons de Paris (g) *	125	250	375	500	625	750
Épices mexicaines (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Curry en poudre (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal (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)	3500 / 837	614 / 147
Lipides (g)	41	7
Dont saturés (g)	5,9	1,0
Glucides (g)	90	16
Dont sucres (g)	15,4	2,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 23) Céleri

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).