Recette sans allergènes

Donair de la côte Est

Une collation populaire d'origine grecque, ce repas de fin de soirée est considéré par de nombreux résidents d'Halifax comme le plat de choix non officiel.

Nombre de portions : Donne 5 Donairs

Temps de préparation : De 35 à 40 minutes

Temps total : 3 heures et 30 minutes (économisez 2 heures en achetant le pain)

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

La cuisine sans allergènes

Présentée par Allergies Alimentaires Canada en partenariat avec Pfizer Canada

** Remarque : Lisez attentivement les recettes afin de vous assurer que vous n'êtes allergique à aucun ingrédient.*
** Rappel : Chaque fois que vous vous procurez des aliments, lisez les étiquettes des produits. Les fabricants peuvent changer leurs méthodes de production et modifier leurs produits sans préavis.*

Pita

Quantité		Ingrédient
2 moyennes	2 moyennes	Pommes de terre Russet
1 tasse	250 ml	Farine de pois chiches
¾ tasse	175 ml	Farine de tapioca
1 ½ c. à thé	7 ml	Gomme de xanthane
1 c. à thé	5 ml	Sel iodé
1 c. à thé	5 ml	Crème de tartre
½ c. à thé	3 ml	Bicarbonate de soude

Suggestion : Vous pouvez acheter des pitas au quinoa sans blé et sans gluten ou des tortillas de maïs au lieu de préparer vos pitas.

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (1 Donair)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 610	
Lipides 21 g	32 %
Saturés 7 g + Trans 0,5 g	37 %
Cholestérol 110 mg	37 %
Sodium 1430 mg	60 %
Glucides 53 g	18 %
Fibres 8 g	33 %
Sucres 9 g	
Protéines 51 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	30 %
Calcium	8 %
Fer	45 %

Teneur très élevée en niacine, en folate, en vitamine B12, en sélénium et en zinc. Teneur élevée en thiamine.

Viande à Donair

Quantité		Ingrédient
2,2 lb	1 kg	Bœuf haché maigre
6 c. à soupe	90 ml	Flocons d'avoine sans gluten
2 c. à thé	10 ml	Sauge moulue
1 ½ c. à soupe	25 ml	Poudre de chili
2 gousses	2 gousses	Ail, émincé
2 c. à thé	10 ml	Origan
1 c. à thé	5 ml	Poivre de cayenne
1 c. à thé	5 ml	Sel iodé
1 c. à thé	5 ml	Poivre moulu

Sauce

½ conserve	170 ml	Pois chiches
2 gousses	2 gousses	Ail
1 ½ c. à soupe	25 ml	Jus de citron
2 c. à soupe	30 ml	Eau
1 c. à soupe	15 ml	Huile d'olive
Pincée	Pincée	Sel iodé
Pincée	Pincée	Poivre moulu
Au goût	Au goût	Miel

Garniture

1 tasse	250 ml	Concombre, coupé en petits dés
1 tasse	250 ml	Tomate, coupée en petits dés
½ tasse	125 ml	Oignon blanc, coupé en petits dés
Au goût	Au goût	Sel iodé
Au goût	Au goût	Poivre moulu

Viande :

- Préchauffez le four à 300 °F (150 °C).
- Dans un mélangeur, broyez les flocons d'avoine jusqu'à obtenir de fines miettes. Réservez.
- Dans un bol de taille moyenne, mélangez le bœuf, l'avoine, la sauge, la poudre de chili, l'ail, l'origan, le poivre de cayenne, le sel et le poivre. Placez la viande dans un batteur sur socle avec un pétrin. Pétrissez la viande pendant 20 minutes.
- Une fois qu'elle est pétrie, formez une bûche avec la viande. Assurez-vous que la viande est bien compacte et déposez-la sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faites cuire au four durant une heure et demie à deux heures, ou jusqu'à ce que la viande soit complètement cuite et ait une belle croûte.
- Retirez du four et laissez refroidir complètement dans le réfrigérateur.

Sauce :

- Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur et combinez jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. S'il est trop épais, ajoutez de l'eau, une cuillère à soupe à la fois. S'il est trop liquide, ajoutez deux cuillères à soupe de pois chiches jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- Placez le mélange au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à servir.

Garniture :

- Bien mélanger les cubes de concombre, de tomate et d'oignon avec le sel et le poivre. Placez le mélange au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à servir.

Pita :

- Pelez les pommes de terre et coupez-les en dés ; placez-les dans une casserole moyenne. Couvrez d'eau et laissez bouillir. Faites cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que vous puissiez les piquer facilement avec une fourchette.
- Égouttez les pommes de terre ; placez-les dans le mélangeur et broyez-les jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et légèrement gluante.
- Mettez le reste des ingrédients dans un bol de taille moyenne et ajoutez une tasse de purée de pommes de terre. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte molle. Séparez en cinq boules et couvrez chaque boule de pellicule plastique.
- Lorsque vous êtes prêt à préparer les pitas, chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et versez un filet d'huile de canola.
- Roulez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit mince (environ ½ à ¼ cm). Mettez-la dans la poêle chaude et faites cuire pendant environ 60 secondes ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée; retournez et faites cuire de 30 à 60 secondes supplémentaires. Retirez et placez dans un bol; couvrez d'une serviette humide afin de garder la chaleur. Répétez avec le reste des boules de pâte.

Servir :

- Retirez la viande du réfrigérateur et tranchez-la finement. Placez quelques tranches au milieu d'un pita. Ajoutez la garniture et versez la sauce aux pois chiches. Enroulez le pita autour de la viande et, si vous le désirez, enveloppez la partie inférieure de papier d'aluminium.
- Pour les petits appétits, coupez les Donairs en deux ou garnissez chaque pita de la moitié de la quantité de viande recommandée. Conservez les restes de viande au réfrigérateur pour préparer un Donair en un tournemain le lendemain.