

Arayes de bison

avec patates douces rôties et sauce au hummus

Découverte

Spécial bison

40 Minutes



Bison haché maigre



Pâte à pizza



Mélange d'épice turc



Oignon, haché



Ail



Tomates Roma



Patates douces



Hummus



Miel



Citron



Bébé chou frisé



Feta, en bloc



Farine tout usage

BONJOUR BISON

Cette protéine maigre remplace avantageusement le bœuf!

D'abord

- Avant de commencer, retirer la pâte à pizza du réfrigérateur et la laisser reposer à température ambiante pendant 20 min.
- Préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, zesteur

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bison haché maigre	250 g	500 g
Pâte à pizza	340 g	680 g
Mélange d'épices turc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon, haché	113 g	227 g
Ail	9 g	18 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Patates douces	510 g	1020 g
Hummus	57 g	114 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	2
Bébé chou frisé	56 g	113 g
Feta, en bloc	100 g	200 g
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer la pâte

Saupoudrer de **farine** les deux côtés de la **pâte**. Diviser la **pâte** en deux morceaux égaux (doubler pour 4 personnes). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, étendre chaque morceau et travailler la **pâte** jusqu'à l'obtention d'une forme plus ou moins ronde. (**REMARQUE**: Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson.) Laisser reposer la **pâte** de 8 à 10 minutes dans un endroit chaud.



Préparer la salade

Pendant que les **arayer** cuisent, mélanger dans un grand bol la **moitié** du **jus de citron**, **1 c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates**, le **feta** et le **bébé chou frisé**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer et faire rôtir les patates douces

Pendant que la **pâte** se repose, peler, puis émincer ou presser l'**ail** (6 gousses pour 4 personnes). Zester, puis presser le **citron**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Couper le **feta** en cubes de 1,25 cm (1/2 po). Couper les **patates douces** en deux sur la longueur. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, puis disposer sur la plaque à cuisson, côté coupé vers le bas. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 23 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Préparer la sauce au hummus

Dans un petit bol, fouetter le **jus de citron restant**, le **zeste de citron**, le **hummus**, le **miel**, **1 c. à soupe** d'**eau tiède** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Préparer les arayer

Pendant que les **patates douces** rôtissent, mélanger dans un bol moyen l'**ail**, les **oignons**, le **bison**, le **mélange d'épices turc**, **1/2 c. à thé** de **sel** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Saupoudrer la **pâte** d'un peu de **farine**. Avec les mains enfarinées, étirer la **pâte** de nouveau jusqu'à l'obtention de formes plus ou moins rondes. (**REMARQUE**: La pâte devrait conserver sa forme à cette étape.) Étendre le **mélange arayer** sur un des **morceaux de pâte**, en laissant 2,5 cm (1 po) de **pâte** non couverte sur le rebord. (**REMARQUE**: Utiliser 2 morceaux de pâte sur la même plaque à cuisson pour 4 personnes.) Placer le **morceau de pâte restant** sur le dessus. (**REMARQUE**: Réserver une deuxième plaque à cuisson pour 4 personnes.) Presser les rebords pour bien sceller. À l'aide d'une fourchette, percer délicatement quelques trous sur le dessus. Faire cuire au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en retournant la plaque à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **pâte** soit dorée et que le **bison** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Couper les **arayer** en quartiers. Répartir les **arayer**, la **salade** et les **patates douces** dans les assiettes. Napper les **patates douces** de **sauce au hummus**. Servir avec la **sauce au hummus restante** comme trempette.

Le repas est prêt!