



Agneau en croûte de phyllo

avec salade printanière

PRONTO 35 minutes



Agneau haché



Pâte phyllo



Fromage feta



Vinaigre de vin blanc



Poivre citronné



Tomates cerises



Oignon



Mélange printanier



Yogourt grec



Mini concombre

BONJOUR PHYLLO

Une pâte en feuilles minces comme du papier, communément utilisée en cuisine méditerranéenne

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grand bol, fouet, plaque à cuisson, papier parchemin, petit bol, râpe, cuillères à mesurer, passoire, pinceau en silicone, petite casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Agneau haché	250 g	500 g
Pâte phyllo	85 g	170 g
Fromage feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Poivre citronné	1 c. à table	2 c. à table
Tomates cerises	113 g	227 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Mini concombre	132 g	264 g
Sel*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les oeufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. PRÉPARATION

Dans un petit bol, râper grossièrement la moitié des **concombres**. Saupoudrer de **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers) et réserver. Couper le **reste** des **concombres** en fines rondelles. Couper les **tomates** en deux. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **2 c. à table d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (tout doubler pour 4 pers). Réserver.



4. FARCIR ET CUIRE LES ROULÉS

Ajouter la **garniture à l'agneau** en une couche égale sur la **phyllo**, en laissant 2,5 cm sur la bordure la plus éloignée. Rouler la **phyllo** par-dessus la **garniture** pour former un long rouleau. Badigeonner le dessus du **rouleau du reste de beurre**, puis couper en 8 morceaux (16 morceaux pour 4 pers). Transférer les **roulés à l'agneau** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 12 à 14 min.



2. CUIRE LA GARNITURE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**agneau**, l'**oignon** et le **poivre citronné**. Cuire l'**agneau** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min.** Ajouter la **feta**. Bien mélanger.



5. PRÉPARER LE TZATZIKI

Pendant que l'**agneau** cuit, égoutter l'**eau** au fond du bol de **concombre râpé**. Ajouter le **yogourt**, puis **poivrer**. Bien mélanger.



3. PRÉPARER LA PÂTE

Dans une petite casserole à feu moyen, ajouter **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) et faire fondre en tournoyant, de 1 à 2 min. Retirer la casserole du feu. **Une** feuille à la fois, badigeonner la **phyllo de beurre fondu**. Couvrir d'une autre feuille et badigeonner jusqu'à ce que toute la **phyllo** soit empilée (faire 2 piles égales pour 4 pers.)



6. FINIR ET SERVIR

Ajouter le **mélange printanier**, le **concombre en rondelles** et les **tomates** à la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir les **roulés à l'agneau** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec le **tzatziki** comme trempette. (**NOTE:** attention, les roulés à l'agneau seront très chauds!)

Le souper, c'est réglé!