

Pains plats à l'agneau façon turque

avec salade hachée et sauce tzatziki

Découverte

35 minutes



Agneau haché



Oignon jaune



Gousses d'ail



Mélange d'épices turc



Pain plat



Persil



Tomate Roma



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Sauce tzatziki



Base pour sauce tomate

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES TURC

Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain plat	2	4
Persil	7 g	7 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce tzatziki	113 ml	226 ml
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**.



Faire la salade

Entre-temps, mélanger dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter la **moitié** des **tomates** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire la garniture d'agneau

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**agneau**, les **oignons**, l'**ail** et la **base pour sauce tomate**. Assaisonner du **mélange d'épices turc**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.



Terminer et servir

Couper les **pains plats** en tranches de 5 cm (2 po). Répartir les **pains plats** et la **salade** dans les assiettes. Garnir les **pains plats** du **reste des tomates**, puis d'**un soupçon de tzatziki**. Parsemer de **persil**.

Le repas est prêt!



Assembler et faire cuire les pains plats

Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. (**REMARQUE** : Utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin pour 4 personnes.) À l'aide d'une cuillère à rainures, étaler la **garniture d'agneau** sur les **pains plats**. Faire cuire les **pains plats** au **centre** du four de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)