

Sandwichs aux légumes au cari

avec émincé protéiné et salade de pommes et de chana dal

Végé

Épicée

30 minutes





base de plantes



Émincé protéiné à



Pomme Gala



Pain à sandwich



Mélange roquette et épinards



Gousses d'ail





Mayonnaise à base de plantes



Chutney de mangues



Pâte de cari épicée



Vinaigre de vin blanc

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Émincé protéiné à base de plantes	200 g	400 g
Pain à sandwich	2	4
Pomme Gala	1/2	1
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Chana dal	28 g	56 g
Mayonnaise à base de plantes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chutney de mangues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pâte de cari épicée 🥑	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

- * Essentiels à avoir à la maison
- ** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Alleraènes

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.



Préparer

- Évider la **pomme**, puis couper la **moitié** en bâtonnets de 0,5 cm (1/4 po) (la pomme entière pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'ail.



Préparer la mayo au cari

- Dans un petit bol, ajouter la mayonnaise et la moitié de la pâte de cari.
- Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant.



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le vinaigre, 1 c. à thé de chutney de mangues et 1 c. à soupe d'huile (doubler les gtés pour 4 pers.). (REMARQUE: Le reste du chutney de mangues sera utilisé à l'étape 4.)
- Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **pommes**, puis remuer pour enrober, Réserver,



Cuire l'émincé protéiné

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu
- Ajouter ½ c. à soupe d'huile (doubler la gté pour 4 pers.), puis l'ail et l'émincé protéiné. Cuire de 6 à 8 min, en retournant une ou deux fois, jusqu'à ce que l'émincé soit croustillant**.
- Ajouter le reste de la pâte de cari. Saler et **poivrer**. Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.
- Retirer du feu, puis ajouter le **reste** du chutney de mangues. Bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.



Griller les pains

- Couper les pains en deux.
- Disposer les pains, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson.
- Griller les pains au centre du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (CONSEIL: Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **pommes** et la vinaigrette, ajouter le mélange roquette et épinards, puis remuer pour enrober.
- Étendre la mayo au cari sur les tranches de pain. Garnir les tranches de pain inférieures du **mélange d'émincé protéiné**. Refermer les sandwichs. (CONSEIL: Ajouter un peu de salade dans les sandwichs, si désiré!)
- Répartir la salade et les sandwichs dans les assiettes.
- Garnir la salade de chana dal croustillante.

Le souper, c'est réglé!

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002 HelloFresh.ca

