

Pains plats à la turque

avec salade hachée et sauce tzatziki

Découverte

35 minutes



Agneau haché



Oignon jaune



Ail



Mélange d'épices turc



Pains plats



Persil



Mini concombre



Tomates Roma



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Tzatziki

BONJOUR ÉPICES TURQUES

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
Ail	3 g	6 g
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pains plats	2	4
Persil	7 g	7 g
Mini concombre	132 g	264 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tzatziki	56 ml	113 ml
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 74 °C (165 °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

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



Préparer la salade

Pendant que les **pains plats** cuisent, mélanger dans un grand bol le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **reste de tomates**, les **concombres** 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 **moitié** des **tomates**. Assaisonner du **mélange d'épices turc** puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire l'**agneau** de 4 à 5 minutes en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.



Terminer et servir

Couper les **pains plats** en lanières de 5 cm (2 po). Répartir les **pains plats** et la **salade** dans les assiettes. Garnir les **pains plats** 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 légèrement croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)