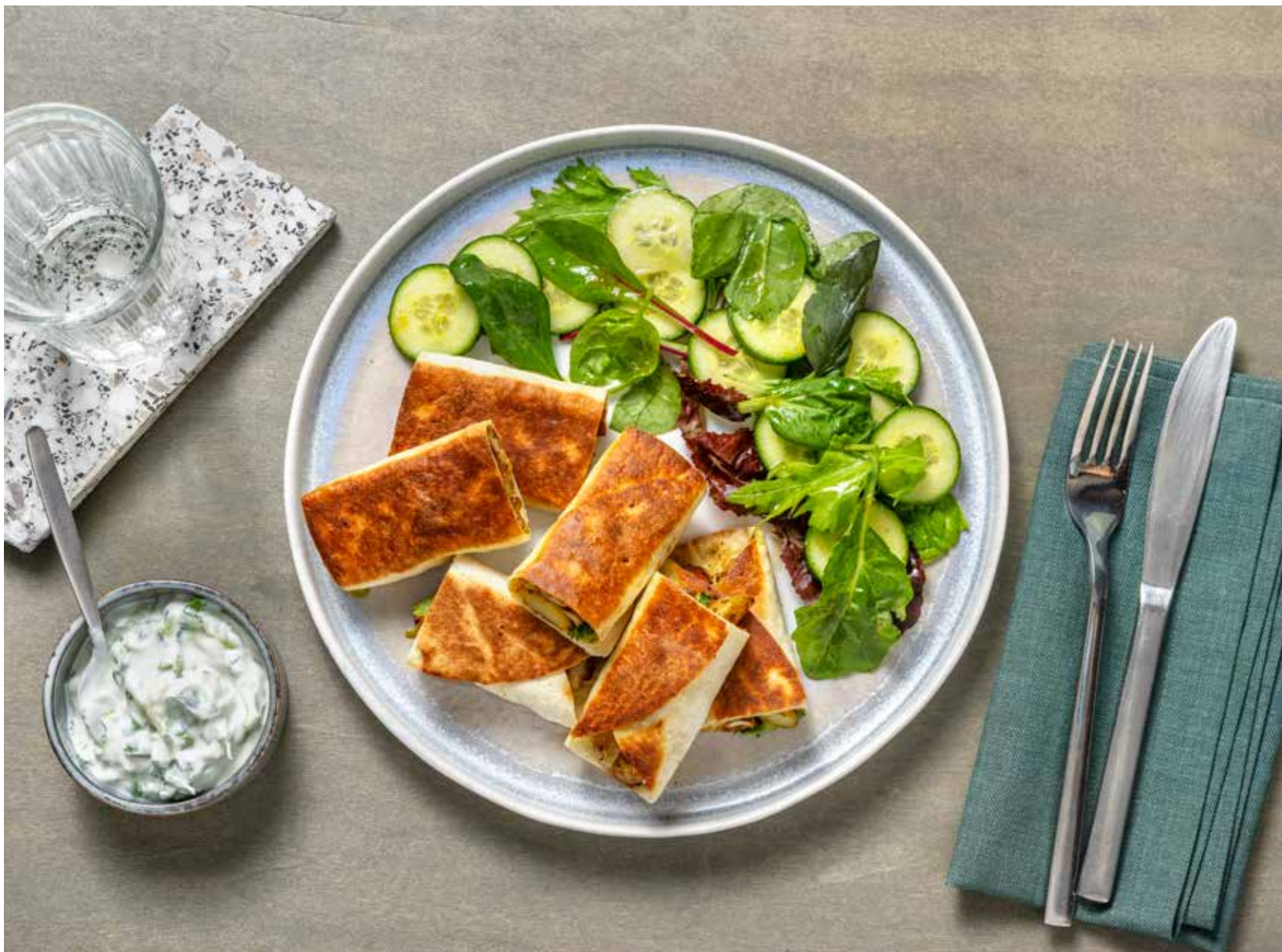


# Wraps végé au paneer façon samoussa avec salade de concombres

Végé

35 minutes



Paneer



Oignon jaune



Pommes de terre à  
chair jaune



Petits pois



Gingembre



Mélange d'épices à  
l'indienne



Coriandre



Mini concombre



Tortillas de farine,  
15 cm (6 po)



Concentré de  
bouillon de légumes



Lime



Mélange printanier



Yogourt grec

BONJOUR PANEER

*Un fromage doux qui conserve sa forme même lorsqu'il est frit ou cuit au four!*

## 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, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, râpe à 4 côtés, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                                   | 2 personnes  | 4 personnes  |
|-----------------------------------|--------------|--------------|
| Paneer                            | 200 g        | 400 g        |
| Oignon jaune                      | 56 g         | 113 g        |
| Pommes de terre à chair jaune     | 360 g        | 720 g        |
| Petits pois                       | 56 g         | 113 g        |
| Gingembre                         | 30 g         | 60 g         |
| Mélange d'épices à l'indienne     | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Coriandre                         | 7 g          | 14 g         |
| Mini concombre                    | 132 g        | 264 g        |
| Tortillas de farine, 15 cm (6 po) | 6            | 12           |
| Concentré de bouillon de légumes  | 1            | 2            |
| Lime                              | 1            | 2            |
| Mélange printanier                | 56 g         | 113 g        |
| Yogourt grec                      | 100 ml       | 200 ml       |
| Sucre*                            | ½ c. à thé   | 1 c. à thé   |
| Huile*                            |              |              |
| Sel et poivre*                    |              |              |

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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



## 1 Faire rôtir les pommes de terre et préparer

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les pommes de terre de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de **1 c. à thé du mélange d'épices à l'indienne**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire cuire sur la grille du **centre** de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper le **paneer** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Zester, puis presser la **lime**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Râper **un concombre**, puis couper le **reste** des **concombres** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



## 4 Terminer la garniture et assembler les wraps

Ajouter les **potatoes rôties**, le **concentré de bouillon** et le **reste** de la **coriandre** au grand bol contenant la **garniture de paneer**. Bien mélanger. Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Répartir la **garniture de paneer et de pommes de terre** au **centre de chaque tortilla**. Rouler fermement les **tortillas**, puis les placer dans une assiette, joint vers le bas.



## 2 Préparer la garniture de paneer

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **paneer** et les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **paneer** soit doré. Ajouter le **reste du mélange d'épices à l'indienne**, les **petits pois** et le **reste du gingembre**. Poursuivre la cuisson pendant 1, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver la **garniture de paneer** dans un grand bol et couvrir pour garder chaud.



## 5 Faire frire les wraps

Bien essuyer la même poêle (celle de l'étape 2). La faire chauffer à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **wraps**, joint vers le bas. Faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'un des côtés soit doré. Retourner soigneusement et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que l'autre côté soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire la dinde en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Transférer dans une assiette.



## 3 Préparer le raïta de concombres

Dans un petit bol, mélanger le **concombre râpé**, le **yogourt**, la **moitié** de la **coriandre**, **¼ c. à thé de sucre** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes).



## 6 Terminer et servir

Dans un bol moyen, fouetter le **jus de lime**, le **zeste de lime**, **1 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tranches de concombres** et le **mélange printanier**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Couper les **wraps façon samoussa** en deux. Répartir la **salade** et les **wraps** dans les assiettes. Servir avec le **raïta de concombres** comme trempette.

**Le repas est prêt!**