

Wraps au paneer assaisonné

avec chutney à la mangue et oignons marinés

Végé

30 minutes



Paneer



Naan



Chutney à la mangue



Mélange printanier



Oignon rouge



Pâte de cari douce



Mélange d'épices indien



Yogourt grec



Petites tomates



Vinaigre de vin blanc

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, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petite casserole, 2 petits bols, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Naan	2	4
Chutney à la mangue	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Petites tomates	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire mariner les oignons

- Peler, puis trancher l'**oignon** finement.
- Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe d'eau** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve, en remuant souvent.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons**, incluant la **marinade**, dans un petit bol. Réfrigérer.



Faire chauffer les naans et faire le yogourt assaisonné

- Entre-temps, tapoter les **naans** des deux côtés avec un essuie-tout humide, puis les envelopper dans du papier d'aluminium.
- Faire cuire dans le **haut** du four de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **naans** soient chauds.
- Dans un autre petit bol, ajouter le **yogourt**, le **reste** du **mélange d'épices indien**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.



Préparer et enrober le paneer

- Couper le **paneer** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter la **pâte de cari**, la **moitié** du **mélange d'épices indien**, **¼ c. à thé de sel** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Poivrer**, puis remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter le **paneer**, puis remuer pour enrober.



Faire la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Ajouter **1 c. à soupe de marinade** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



Faire cuire le paneer

- Transférer le **paneer** et **tout le mélange au cari restant** dans le bol sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Disposer le **paneer** en une seule couche.
- Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que les rebords soient dorés.
- Retirer la plaque à cuisson du four. Arroser le **paneer** de **chutney à la mangue**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

- Répartir les **naans** dans les assiettes, puis tartiner de **yogourt assaisonné**.
- Garnir les **naans** d'**un peu de salade**, de **paneer** et de **tout le chutney restant** sur la plaque à cuisson.
- Garnir le **paneer** d'**un peu d'oignons marinés**. (**CONSEIL** : Les oignons marinés et la marinade peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à 3 jours!)
- Servir la **salade** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!