



Calzones de bœuf et de champignons au fromage avec sauce marinara

Familiale

40 à 50 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

 Changer	 Changer
	
Dinde hachée	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4



	
Boeuf haché	Pâte à pizza
250 g 500 g	340 g 680 g
	
Mozzarella, râpée	Sauce marinara
3/4 tasse 1 1/2 tasse	1/2 tasse 1 tasse
	
Gousses d'ail	Assaisonnement italien
2 4	1 c. à soupe 2 c. à soupe
	
Champignons	Farine tout usage
113 g 227 g	2 c. à soupe 4 c. à soupe
	
Pesto de poivrons rôtis	
1/4 tasse 1/2 tasse	

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Étirer la pâte

- Avant de commencer, sortir la pâte à pizza du frigo et la laisser reposer à température ambiante pendant 1 h.
- Préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Saupoudrer de **farine** les deux côtés de la pâte. S'enduire les mains de **farine**. Sur une **surface bien farinée**, **diviser la pâte en 2 boules (4 boules) égales**.
- Étirer **chaque boule de pâte** de façon à former un rond ou un ovale de 12,5 x 20 cm (5 x 8 po).
- Réserver de 8 à 10 min sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson.)

4



Assembler les calzones

- S'enduire les mains de **farine** et étirer la **pâte** de nouveau pour agrandir les formes ovales. (**REMARQUE** : La pâte devrait conserver sa forme.)
- À l'aide d'une cuillère à rainures, garnir une **moitié de chaque calzone de mélange de bœuf**, puis parsemer de **mozzarella**.
- Replier la **pâte** par-dessus la garniture, puis pincer les bords pour sceller. Badigeonner **chaque calzone** de ½ c. à soupe d'**huile**, puis faire une petite fente sur le dessus de **chaque calzone**.

2



Préparer

- Pendant que la **pâte** repose, couper les **champignons** en quatre.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Cuire la garniture

Changer | **Dinde hachée**

Changer | **Beyond Meat®**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**, les **champignons** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien**.
- Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **pesto de poivrons rouges rôtis**. Bien mélanger.

5



Cuire les calzones et chauffer la sauce marinara

- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, jusqu'à ce que les **calzones** soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail** et le **reste** de l'**assaisonnement italien**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **sauce marinara** et ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de **sucre**. Poursuivre la cuisson, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

6



Terminer et servir

- Laisser les **calzones** refroidir légèrement avant de servir, de 3 à 4 min.
- Répartir les **calzones** dans les assiettes et les couper en deux, si désiré.
- Servir la **sauce marinara** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire la garniture

Changer | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

3 | Cuire la garniture Beyond Meat®

Changer | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, la cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **bœuf**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.