

# Chana dal rôtie et paneer avec pêches et sauce menthe-concombre

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Paneer



Mélange  
cumin-curcuma



Chana dal



Mélange printanier



Pêche



Mini concombre



Menthe



Tartinade de figues



Vinaigre de vin blanc



Crème sure

BONJOUR CHANA DAL CROUSTILLANT

*Ces lentilles cassées assaisonnées sont croustillantes et savoureuses!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Mélange cumin-curcuma	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Chana dal	28 g	56 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Pêche	1	2
Mini concombre	66 g	132 g
Menthe	7 g	14 g
Tartinade de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



### Commencer le paneer

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, assaisonner les deux côtés du **paneer** du **mélange cumin-curcuma**.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **paneer**. Frire de 2 à 3 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **paneer** soit doré.

4



### Préparer la sauce menthe-concombre

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, les **concombres hachés**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **vinaigre** et 2 c. à thé (1 c. à soupe) de **menthe**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po), puis hacher finement 2 rondelles (4 rondelles).
- Couper la **pêche** en sections, en évitant le noyau, puis en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Détacher des branches les **feuilles de menthe**, puis les hacher finement.

5



### Préparer la vinaigrette et assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre**, le **reste** de la **menthe**, le **reste** de la **tartinade de figues** et 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **rondelles de concombre** et les **pêches**, puis bien mélanger.

3



### Terminer le paneer

- Transférer le **paneer** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. **Saler** et **poivrer** tous les côtés.
- Étendre la **moitié** de la **tartinade de figues** sur le **paneer**, puis parsemer de la **moitié** de la **chana dal**.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **bords du paneer** soient caramélisés.

6



### Terminer et servir

- Couper le **paneer** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Répartir la **salade** dans les bols, puis garnir de **paneer**.
- Parsemer la **salade** du **reste** de la **chana dal**.
- Couronner le **paneer** d'un **souffçon** de **sauce menthe-concombre**.

Le souper, c'est réglé!