

Pochettes de bœuf façon samoussas

avec chutney de mangues et salade fraîche

Familiale

45 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Beyond Meat®



Pâte à pizza



Pomme de terre rouge



Mini concombre



Oignon jaune



Mélange printanier



Petits pois



Chutney de mangues



Vinaigre de riz



Mélange d'épices à l'indienne



Bouillon de bœuf en poudre

BONJOUR CHUTNEY DE MANGUES

Ce condiment sucré et acidulé se marie à merveille avec les saveurs indiennes!

D'abord

- Avant de commencer, sortir du frigo la pâte à pizza et la laisser reposer à température ambiante pendant 1 h.
- 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, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Pâte à pizza	340 g	680 g
Pomme de terre rouge	100 g	200 g
Mini concombre	1	2
Oignon jaune	½	1
Mélange printanier	56 g	113 g
Petits pois	56 g	113 g
Chutney de mangues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de bœuf en poudre	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Farine tout usage*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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.

1

Préparer la pâte

- 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 sur la plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, de 8 à 10 min. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers.)

4

Assembler les pochettes

- S'enduire les mains de **farine** et étirer la **pâte** de nouveau pour agrandir les formes ovales. (**REMARQUE** : La pâte devrait conserver sa forme.)
- Étendre le **mélange de bœuf** sur la **moitié inférieure** de **chaque morceau de pâte**.
- Replier la **moitié supérieure** de la **pâte par-dessus la garniture**, puis pincer les bords pour sceller.
- Badigeonner **chaque pochette** de **1 c. à thé d'huile**.
- À l'aide d'un couteau, faire une petite fente sur le dessus de **chaque pochette**.

2

Commencer la préparation et cuire la garniture

- Entre-temps chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **pommes de terre**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées et commencent à ramollir.

5

Cuire les pochettes et terminer la préparation

- Cuire au **centre** du four de 14 à 18 min, jusqu'à ce que les **pochettes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)
- Pendant que les **pochettes** cuisent, trancher finement le **concombre**.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **chutney de mangues** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3

Cuire le bœuf

- Ajouter le **bœuf** et les **pois**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange d'épices indien**, le **bouillon en poudre**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **chutney de mangues**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.

6

Terminer et servir

- Lorsque les **pochettes** seront cuites, les retirer du four et les laisser refroidir de 3 à 4 min.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres** et le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** et les **pochettes façon samoussas** dans les assiettes.
- Servir le **reste** du **chutney de mangues** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!