



Pochettes de bœuf façon samoussas

avec chutney de mangues et salade fraîche

Familiale

30 à 40 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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pâte à pizza
340 g | 680 g



Pomme de terre
rouge
100 g | 200 g



Tomate
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



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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer la pâte

- 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.

- 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 l'**oignon**, puis couper la **moitié** (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, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- 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**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- 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.

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 **tomates** 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.

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

3 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

3 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **bœuf****.

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



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