

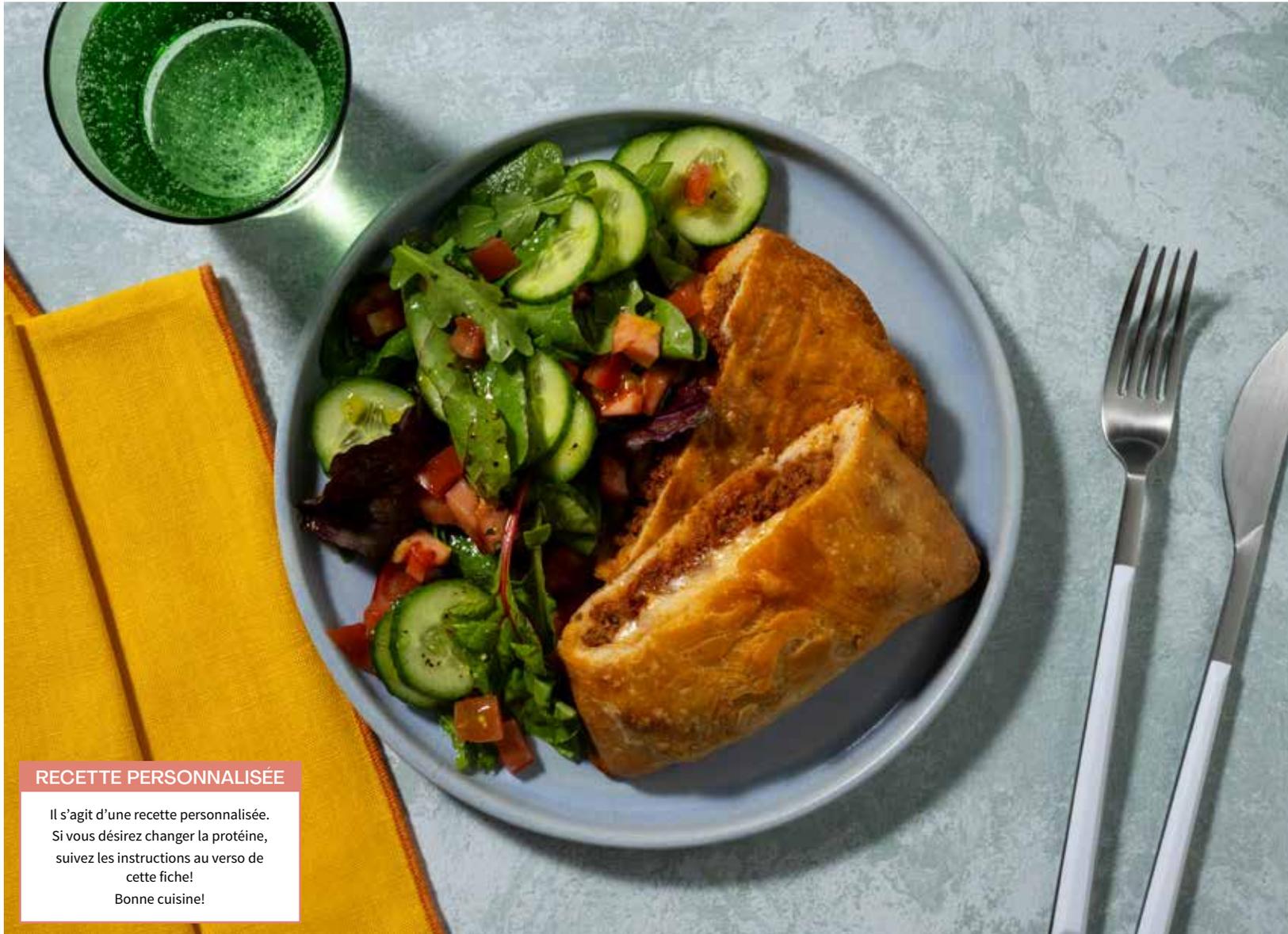
Pochettes façon burgers fromagés avec salade du jardin

Familiale

40 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



Oignon jaune



Mélange printanier



Tomate Roma



Mini concombre



Mozzarella, râpée



Assaisonnement BBQ



Base de sauce tomate



Concentré de bouillon de bœuf



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

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, cuillère à rainures, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Pâte à pizza	340 g	680 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomate Roma	95 g	180 g
Mini concombre	66 g	132 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le bœuf et le Beyond Meat® jusqu'à ce que leur 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'appi. 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 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.)



2 Préparer et cuire le bœuf

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et les **oignons**. 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 la **base de sauce tomate**, le **concentré de bouillon**, l'**assaisonnement BBQ** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.



3 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.)
- Garnir **chaque moitié inférieure de chaque morceau de pâte** de **mélange de bœuf**, puis parsemer de **mozzarella**.
- Replier la **moitié supérieure de la pâte** par-dessus la **garniture**, puis pincer les **bords** pour sceller.
- Badigeonner **chaque pochette** de ½ c. à thé d'**huile**.
- À l'aide d'un couteau, faire une fente de 2,5 cm (1 po) sur le dessus de **chaque calzone**.



4 Cuire les pochettes

- Cuire au centre du four de 22 à 25 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.)
- Laisser les **pochettes** refroidir légèrement de 3 à 4 min avant de les servir.



5 Terminer la préparation

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement le **concombre**.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



6 Terminer et servir

- Lorsque les **pochettes** auront refroidi, ajouter les **tomates**, les **concombres** et le **mélange printanier** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** et les **pochettes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!



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