



Sandwichs aux légumes au cari

avec émincé protéiné et salade de pommes et chana dal

Végé

30 minutes

×2 Doubler



Émincé protéiné à base de plantes
400 g | 800 g

[Recette personnalisée](#)

[+ Ajouter](#)

[↻ Changer](#)

ou [×2 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



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Pain à sandwich
2 | 4



Pomme Gala
½ | 1



Mélange roquette et épinards
56 g | 113 g



Gousses d'ail
1 | 2



Chana dal
28 g | 56 g



Mayonnaise à base de plantes
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Chutney de mangues
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Pâte de cari
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 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, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éviter la **pomme**, puis couper la **moitié** (la pomme entière pour 4 pers.) en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Préparer la mayo au cari

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise** et la **moitié** de la **pâte de cari**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

3



Préparer la vinaigrette

- 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**. (**REMARQUE** : Le reste du chutney de mangues sera utilisé à l'étape 4.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **poivres**, puis remuer pour enrober. Réserver.

4



Cuire l'émincé protéiné

×2 Doubler | Émincé protéiné

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail** et l'**émincé protéiné**.
- Cuire de 6 à 8 min, en retournant une ou deux fois, jusqu'à ce que l'**émincé** soit croustillant**.
- Ajouter le **reste** de la **pâte de cari**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu, puis ajouter le **reste** du **chutney de mangues**. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.

5



Griller les pains

- Couper les **pains** en deux.
- Les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **poivres** et la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards**, puis remuer pour enrober.
- Étendre la **mayo au cari** sur les **tranches de pain**. Garnir les **tranches de pain inférieures** du **mélange d'émincé protéiné**. Refermer les **sandwichs**. (**CONSEIL** : Ajouter un peu de **salade** dans les sandwichs, si désiré.)
- Répartir la **salade** et les **sandwichs** dans les assiettes.
- Garnir la **salade de chana dal croustillante**.

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

4 | Cuire l'émincé protéiné

×2 Doubler | Émincé protéiné

Si vous avez doublé l'**émincé protéiné**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière d'émincé protéiné**. Cuire par étape, au besoin.

** 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.