

Sous-marins au paneer glacé au chutney de mangues

avec poivrons, épinards et aïoli à la coriandre

Végé

35 minutes



Paneer



Chutney de mangues



Oignon rouge



Poivron



Gousses d'ail



Coriandre



Mayonnaise



Pain à sous-marin



Pomme de terre
Russet



Lime



Bébés épinards



Mélange d'épices
indien

BONJOUR PANEER

Un fromage doux qui conserve sa forme même lorsqu'il est frit!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 1 c. à soupe de beurre (doubler la qté pour 4 pers.) et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Chutney de mangues	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Gousses d'ail	1	2
Coriandre	7 g	7 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pain à sous-marin	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Lime	½	1
Bébés épinards	28 g	56 g
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de terre de 1 c. à soupe d'huile. Saupoudrer de 1 c. à thé de mélange d'épices indien (doubler la qté pour 4 pers.), **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** de terre soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Griller les pains et préparer l'ailoi

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Étendre 1 c. à soupe de **beurre ramolli** (doubler la qté pour 4 pers.) sur les **tranches de pain inférieures**. Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une autre plaque à cuisson.
- Griller dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)
- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **zeste de lime**, le **reste** de la **coriandre** et le **reste** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, épépiner, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher finement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
- Couper le **paneer** en tranches de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.



Cuire le paneer

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **paneer** et **saler**. Poêler de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **paneer** soit croustillant et doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire le paneer en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois!)
- Ajouter le **chutney de mangues** et 1 c. à thé de **jus de lime** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min, en retournant le **paneer** à l'occasion, jusqu'à ce que le **chutney** épaississe légèrement et que le **paneer** soit enrobé. Retirer la poêle du feu.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant, à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**, puis parsemer les **légumes** du **reste** du **mélange d'épices indien** et de la **moitié** de la **coriandre**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder au chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

- Étaler un **peu** d'**ailoi** à la **coriandre** sur les **tranches de pain supérieures**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **paneer**, puis arroser du **glacage restant** dans la poêle. Garnir d'**épinards** et de **légumes**. Refermer les **sous-marins**.
- Répartir les **sous-marins** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de l'**ailoi** à la **coriandre** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!