

Tartelettes aux légumes BBQ

avec Beyond Meat® et salade de pommes et d'épinards

Végé

45 minutes



Beyond Meat®



Pâte feuilletée



Pomme Gala



Bébés épinards



Échalote



Garniture de salade



Sauce BBQ



Graines de sésame



Sauce soya



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR SAUCE BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

- Étant donné la nature de la pâte feuilletée, suivre ces directives : Conserver au congélateur. Décongeler au frigo de 8 à 12 h avant l'utilisation.
- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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, spatule, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Pâte feuilletée	340 g	680 g
Pomme Gala	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Garniture de salade	28 g	56 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.

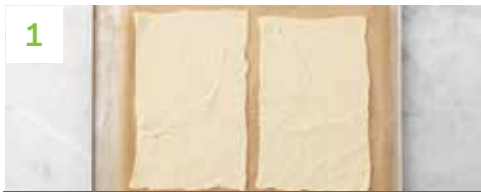
Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Préparer la pâte feuilletée

- Dérouler la **pâte feuilletée**, jeter le papier ciré, puis déposer la pâte sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin (2 plaques à cuisson pour 4 pers.).
- Couper la **pâte** en deux pour former **2 rectangles** (4 rectangles pour 4 pers.).
- Séparer les **rectangles de pâte feuilletée** d'au moins 5 cm (2 po).
- Réserver au frigo jusqu'à l'assemblage des **tartelettes**.

2



Cuire la garniture

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, peler et émincer l'**échalote**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes** et le **Beyond Meat®**. Défaire les **galettes** en bouchées à l'aide d'une spatule. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **galettes** soient légèrement croustillantes**.
- Ajouter la **sauce BBQ** et la **sauce soya**. **Saler** et **poivrer**. Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu.

3



Assembler et cuire les tartelettes

- Répartir le **mélange de Beyond Meat®** sur une **moitié** de **chaque rectangle de pâte**.
- **Un rectangle à la fois**, replier le **côté de pâte** sans **Beyond Meat®** par-dessus la **garniture**.
- À l'aide des doigts, pincer les rebords pour fermer les **tartelettes**. (**CONSEIL** : On peut également utiliser une fourchette pour presser et faire adhérer les bords des tartelettes.)
- À l'aide d'un couteau, faire 2 à 3 petites fentes sur le dessus de **chaque pâte**.
- Parsemer de **graines de sésame**.
- Cuire au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que la **pâte feuilletée** soit dorée et entièrement cuite. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson).

4



Préparer la salade

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **pommes** à la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Réserver.

5



Assembler la salade

- Lorsque les **tartelettes** seront presque cuites, ajouter les **bébés épinards** dans le bol contenant les **pommes** et la **vinaigrette** (celui de l'étape 4). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **tartelettes** seront prêtes, les laisser reposer pendant 5 min. Trancher avec précaution **chaque tartelette** en **deux triangles**.
- Répartir les **tartelettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer de **garniture de salade**.

Le souper, c'est réglé!