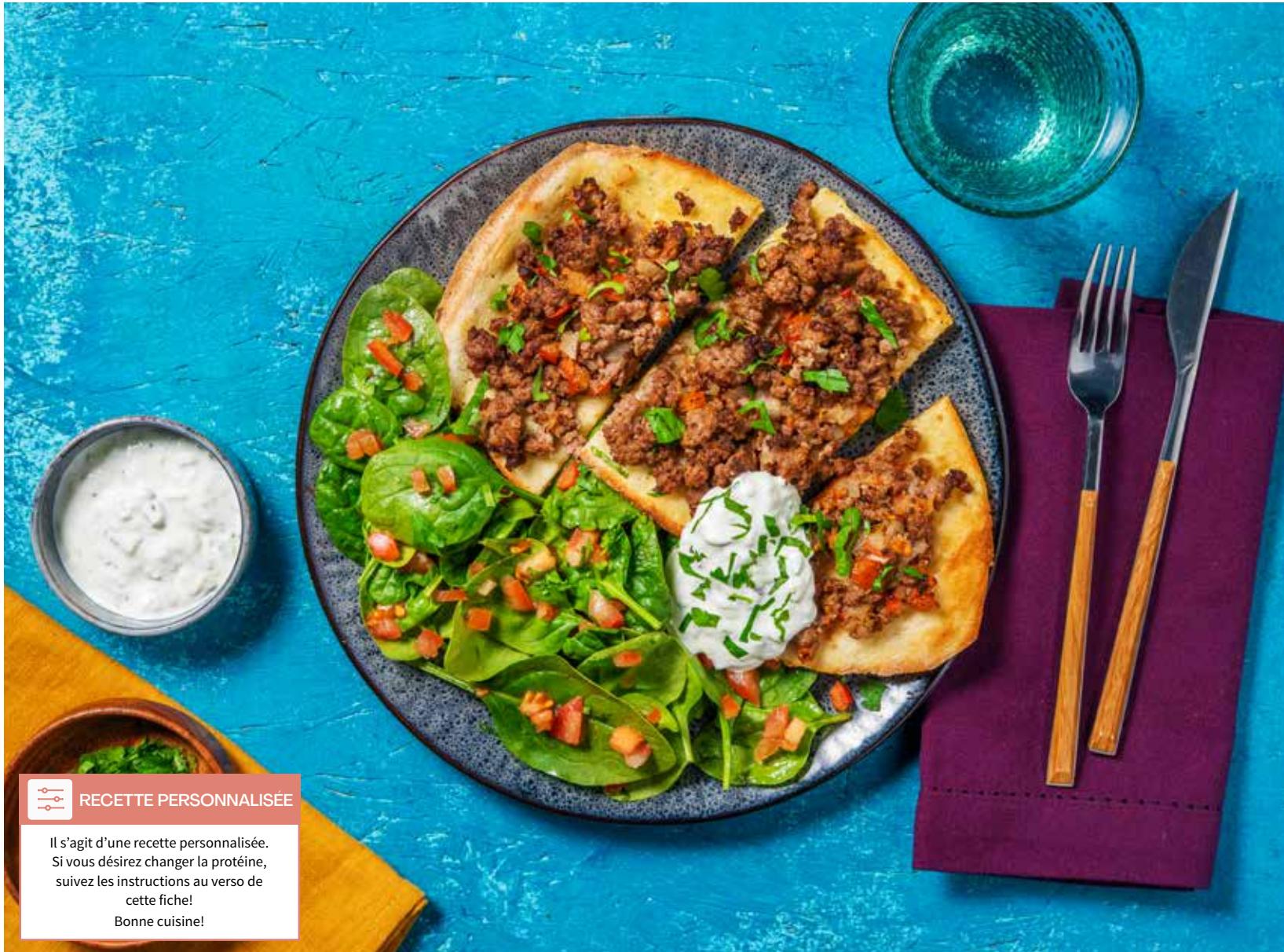


# Pains plats à l'agneau façon turque

avec salade hachée et sauce tzatziki

Découverte

35 minutes



## 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!



Agneau haché



Bœuf haché



Oignon jaune



Gousses d'ail



Mélange d'épices  
turques



Pain plat



Persil



Tomate Roma



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Tzatziki

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES TURQUES

Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!


## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
 Bœuf haché	250 g	500 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Mélange d'épices turques	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain plat	2	4
Persil	7 g	7 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tzatziki	113 ml	226 ml
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Peler et couper la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**.




## Préparer la salade

Pendant que les **pains plats** cuisent, mélanger dans un grand bol le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **reste de tomates** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire la garniture d'agneau

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**agneau**, les **oignons**, l'**ail** et la **moitié** des **tomates**. Assaisonner du **mélange d'épices turques**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire l'**agneau**.



## Terminer et servir

Couper les **pains plats** en lanières de 5 cm (2 po). Répartir les **pains plats** et la **salade** dans les assiettes. Garnir les **pains plats** d'**un soupçon** de **tzatziki**. Parsemer de **persil**.

## Le repas est prêt!



## Assembler et faire cuire les pains plats

Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin (**REMARQUE** : Utiliser 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin pour 4 personnes). À l'aide d'une cuillère à rainures, étaler la **garniture d'agneau** sur les **pains plats**. Faire cuire les **pains plats** au **centre** du four de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)