



Lahmacun à l'agneau haché et sauce au yaourt

Avec une sauce au yaourt



HACHÉ D'AGNEAU

Comme l'agneau a un goût plus prononcé que, par exemple, le bœuf ou le porc, vous pouvez l'assaisonner sans modération car son goût ne sera pas vite occulté.



Haché d'agneau assaisonné ✨



Mélange de légumes ✨



Yaourt entier ✨



Cannelle



Curry



Pain plat libanais



Passata de tomates



Persil plat frais ✨

Total : 20-25 min.

Rapido

Très facile

Family

Consommer dans les 3 jours

Le Lahmacun, fait avec de l'agneau haché, est plus connu sous le nom de « pizza turque » - de la vraie cuisine de rue turque que vous pouvez facilement préparer vous-même. Pour les sauces que vous allez préparer, mettez-les séparément sur la table pour que chacun puisse se servir à sa guise.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux bols, wok ou sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **lahmacun à l'agneau haché et sauce au yaourt** : c'est parti !



1 CUIRE AU WOK

Préchauffez le four à 210 degrés. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites saisir le **haché d'agneau** 2 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Ajoutez le **mélange de légumes**, couvrez et faites cuire 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les **carottes** et les **courgettes** soient cuites.



2 PRÉPARER LES SAUCES

Pendant ce temps, mélangez le **yaourt**, la **cannelle** et le **curry** dans un bol, puis délayez avec 1 cs d'eau par personne. Dans l'autre bol, mélangez le sambal et l'huile d'olive vierge extra ★. Réservez les deux mélanges jusqu'au service.



3 GARNIR

Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, disposez les pains plats. Tartinez-les du **passata de tomates**, puis garnissez-les avec le mélange de haché de viande et de légumes. Salez et poivrez.



4 CUIRE LE PAIN PLAT

Enfournez les **pains plats** 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



5 CISELER LE PERSIL

Pendant ce temps, ciselez le **persil** (brins compris).



6 SERVIR

Servez les **pains plats** avec le **persil**, la **sauce au yaourt** et l'**huile au sambal**. Ou bien laissez chacun garnir son **lahmacun** à table.

★ **CONSEIL** : Si l'huile au sambal est trop piquante, ajoutez de l'huile d'olive pour l'adoucir.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haché d'agneau assaisonné (g) *	110	220	330	440	550	660
Mélange de légumes : poivron rouge, poireau, carotte jaune et courgette (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Cannelle (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Curry (cc) 9) 10)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Passata de tomates (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	1½	3
Sambal (cc)	½	1	1½	2	1½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3376 / 807	642 / 153
Lipides total (g)	44	8
Dont saturés (g)	15,3	2,9
Glucides (g)	65	12
Dont sucres (g)	13,9	2,6
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !