



Lahmacun à l'agneau haché

Avec une sauce au yaourt faite maison



Agneau haché assaisonné ✱



Mélange de légumes italien ✱



Yaourt entier ✱



Cannelle en poudre



Curry en poudre



Tortilla au blé complet



Passata



Persil plat frais ✱

Total : 25 min.

Rapido

Très facile

Famille

À consommer dans les 5 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 désormais préparer vous-même. Aujourd'hui même les sauces sont faites maison. Servez-les à la table pour que chacun puisse relever son plat à sa guise.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **lahmacun à l'agneau haché** : 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 revenir le **haché d'agneau** 2 minutes à feu moyen-vif en le détachant. 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 sauces jusqu'au service.



3 GARNIR

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



4 CUIRE LA TORTILLA

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



5 CISELER LE PERSIL

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



6 SERVIR

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

★ **CONSEIL** : Le sambal est un condiment à base de piments qui peut être remplacé par de la harissa ou autre. Si l'huile au sambal est trop piquante, ajoutez de l'huile d'olive pour l'adoucir.

★★ **CONSEIL** : Sachez que la cannelle a un goût fort. Si cela vous ne convient pas, vous pouvez la supprimer.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Agneau haché assaisonné (g) *	110	220	330	440	550	660
Mélange de légumes italien (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Cannelle en poudre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Curry en poudre (cc) 9) 10)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortilla au blé complet (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Persil plat complet (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

À ajouter vous-même

Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3523 / 842	670 / 160
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	15,6	3,0
Glucides (g)	75	14
Dont sucres (g)	14,2	2,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

