



Pains pita farcis au bœuf haché à l'italienne

Avec une salade de tomates au pesto, de la salade et des patates douces



L'AURÉOLE ROUGE

L'Auréole est un vin du sud de la France produit à partir de 100 % de merlot. Délicieusement souple et fruité, il est encore meilleur légèrement frais pour accompagner ces pains pita à l'italienne.



Patate douce



Romarin séché



Pains pita complets



Tomate



Pesto vert alla genovese *



Haché de bœuf aux épices italiennes *



Salade iceberg et mâche *

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Quick & Easy

À manger dans les 3 jours

Family

L'association du haché de bœuf épicé à l'italienne, du pesto vert et du romarin fait de ce plat la variante italienne du shawarma. Disposez tous les ingrédients sur la table pour que tout le monde puisse garnir son pain à sa guise.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, saladier et poêle.

Recette de **pains pita farcis au bœuf haché à l'italienne** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **patates douces** et coupez-les en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur.



2 ENFOURNER

Disposez les **patates douces** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, recouvrez-les de la moitié de l'huile d'olive, du **romarin**, puis salez et poivrez. Enfourez 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les **patates douces** soient cuites. Remuez à mi-cuisson.



3 CUIRE LES PAINS PITA

Humidifiez les **pains pita**, puis réchauffez-les au four lors des 5 dernières minutes de cuisson des **patates douces** ou passez-les au grille-pain.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, taillez la **tomate** en tranches et mélangez-la au **pesto** dans un saladier.



5 CUIRE LE HACHÉ

Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **haché de bœuf** 5 minutes en le détachant dans le reste d'huile d'olive. Mélangez-le ensuite à la salade de **tomates** au **pesto**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **pains pita** sur les assiettes. À table, laissez chacun garnir soi-même les **pains pita** avec le mélange de **tomates** et de **haché de bœuf** au **pesto** et la **salade d'iceberg** et de **mâche**. Accompagnez le tout des **patates douces**.

★ CONSEIL

S'il vous reste du haché, garnissez-en le pain pita restant le lendemain : c'est délicieux pour le lunch. Vous pouvez aussi passer le pain au grille-pain avec du fromage fondu.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Pains pita complets (pc) 1)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	2	3	4	5	6	7
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Haché de bœuf aux épices italiennes (g) *	100	200	300	400	500	600
Salade iceberg et mâche (g) 23) *	40	60	80	120	140	160
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3958 / 946	773 / 185
Lipides total (g)	48	9
Dont saturés (g)	12,3	2,4
Glucides (g)	85	17
Dont sucres (g)	15,9	3,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	40	8
Sel (g)	1,5	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 36 | 2017

