



# Lahmacun à l'agneau haché et sauce au yaourt

De la cuisine de rue turque dans votre cuisine



## 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 !