



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 !