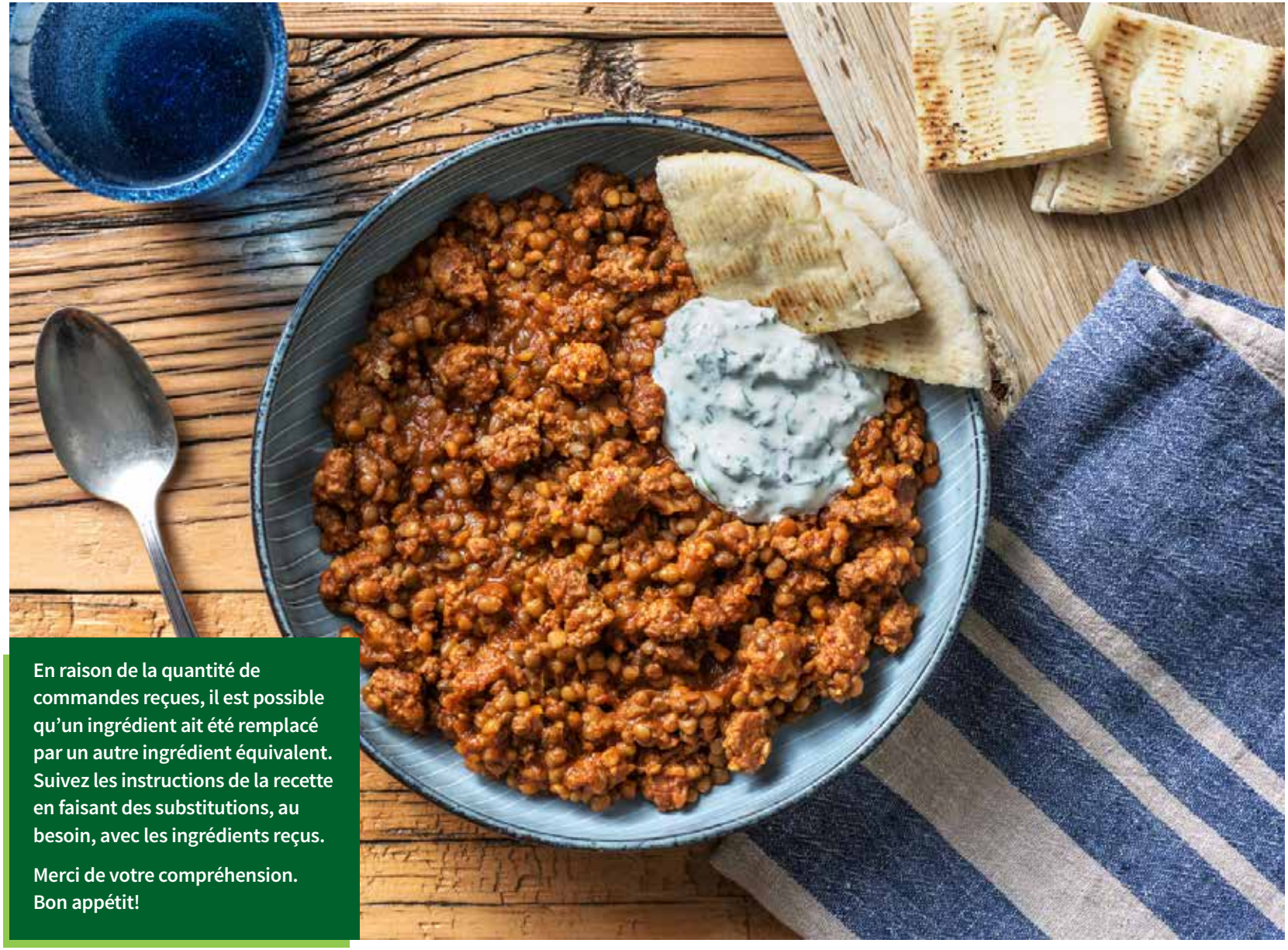
Ragoût agneau-lentilles à la moyen-orientale

avec sauce aux fines herbes crémeuse

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

- Agneau haché
- Lentilles, en boîte
- Épices indiennes
- Yogourt grec
- Menthe
- Coriandre
- Sauce tomate
- Pain pita
- Ail
- Vinaigre de vin blanc
- Mélange oignon-céleri

BONJOUR LENTILLES!

Les lentilles regorgent de bienfaits nutritionnels et de protéine!

W17R13

COMMENCER ICI

- **Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.**
- **Laver et sécher tous les aliments.**

Sortez

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, tasses à mesurer, petit bol, pinceau en silicone, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Agneau haché	250 g	500 g
Lentilles, en boîte	398 ml	796 ml
Épices indiennes	1 c. à table	2 c. à table
Yogourt grec	100 g	200 g
Menthe	7 g	7 g
Coriandre	7 g	14 g
Sauce tomate	2 c. à table	4 c. à table
Pain pita	2	4
Ail	3 g	6 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Mélange oignon-céleri	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.
** Cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos **#LaVieHelloFresh**
Appelez ou écrivez-nous | **(855) 272-7002**
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

1. PRÉPARATION

Hacher grossièrement la **menthe**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer l'**ail**.

2. CUIRE L'AGNEAU

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**agneau**, les **épices indiennes** et le **mélange oignon-céleri**. Cuire l'**agneau** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il brunisse, de 3 à 4 min.**

3. CUIRE LES LENTILLES

Ajouter la **sauce tomate** et l'**ail**. Cuire, en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers), puis les **lentilles** et leur **liquide**. **Saler** et **poivrer**. Baisser à feu moyen. Mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe, de 6 à 7 min.

4. PRÉPARER LE YOGOURT AUX HERBES

Pendant que le **ragoût** cuit, ajouter la **menthe**, la **coriandre**, le **yogourt**, le **vinaigre** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

5. GRILLER LES PITAS

Disposer les **pitas** sur une plaque à cuisson. Badigeonner les **pitas** de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 2 à 4 min. (**ASTUCE :** attention de ne pas les brûler!)

6. FINIR ET SERVIR

Couper les **pitas grillés** en quatre. Répartir le **ragoût d'agneau et de lentilles** dans les bols. Couronner de **yogourt aux herbes**. Servir avec les **pitas grillés**.

Le souper, c'est réglé!