



## Pizza au bœuf haché et aux épinards sur naan

Accompagnée d'une salade d'épinards et de tomates cerises



Pain naan



Oignon



Gousse d'ail



Hachis de bœuf épicé façon kefta \*



Épinards \*



Tomates cerises rouges \*



Yazzara \*

Total : 20 min

Très facile

Consommer dans les 3 jours

Après avoir goûté cette pizza sur naan, vous ne jurerez que par elle. Grâce au naan utilisé comme fond, ce plat savoureux est prêt en un rien de temps. Nous avons remplacé la sauce tomate par de la yazzara, une sauce orientale à la carotte et à la courge qui, avec le hachis épicé, relève le goût de votre pizza.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Poêle et saladier.

Recette de **pizza au bœuf haché et aux épinards sur naan** : c'est parti !



### 1 CUIRE LE NAAN

Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les **naans** 4 à 6 minutes ou toastez-les au grille-pain. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**.



### 2 CUIRE LA VIANDE

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **hachis** et faites-le cuire 3 minutes.



### 3 CUIRE LES ÉPINARDS

Ajoutez la moitié des **épinards** et faites cuire 2 minutes de plus. Salez et poivrez. Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez les **tomates cerises**, le reste des **épinards** ★, le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.



### 5 GARNIR LA PIZZA

Tartinez les **naans** cuits de yazzara. Disposez ensuite le **hachis** et les **épinards** sur les pains ★★.



### 6 SERVIR

Servez les pizzas sur les assiettes et accompagnez-les de la **salade** aux épinards et aux **tomates**.

★ **CONSEIL** : Pour une salade plus fine, vous pouvez couper les épinards.

★★ **CONSEIL** : Si les pizzas ont un peu refroidi pendant la garniture, réchauffez-les 3 minutes au four. Mais pas plus : le bœuf risquerait de s'assécher.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain naan (pc) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Hachis de bœuf haché épicé façon kefta (g) *	100	200	300	400	500	600
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises rouges (g) *	60	125	185	250	310	375
Yazzara (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3508 / 839	714 / 171
Lipides total (g)	41	8
Dont saturés (g)	10,2	2,1
Glucides (g)	71	14
Dont sucres (g)	12,5	2,6
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	42	9
Sel (g)	1,8	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix  
 23) Céleri

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

   #HelloFresh

SEMAINE 33 | 2019 