Pain naan garni, sauce au yaourt et menthe fraîche

Au citron vert et aux betteraves rouges

Le pain naan est un produit très polyvalent. On peut l'utiliser pour saucer, comme fond de pizza ou le garnir de légumes. Chez HelloFresh, nous n'aimons pas le gaspillage, c'est pourquoi nous utilisons le jus des betteraves pour donner à la sauce au yaourt une jolie couleur rose.

❄ conserver au réfrigérateur

20-25 min · *facile* · *à manger dans les 5 jours* · *végétarien* · *piquant*

❄ ☐ Menthe

❄ ☐ Mélange de légumes

❄ ☐ Yaourt

❄ ☐ Betteraves cuites

☐ Piment rouge

☐ Citron vert

☐ Coriandre moulue

☐ Épices pour curry

☐ Oignon rouge

☐ Pain naan

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe (feuilles) 23)	3	5	8	10	13	16
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes (chou chinois/carotte) (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Coriandre moulue (cc)	¾	1½	2	2½	3	3½
Épices pour curry (cs)	¾	1½	2	2½	3	3½
Pain naan (pc) 1) 6) 7) 25)	1	2	3	4	5	6
Betteraves cuites (g)	100	200	300	400	500	600
Yaourt (ml) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	2	3
Vinaigre de vin blanc (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 6) Soja
7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes, 22) noix,
23) céleri et 25) sésame.

Ustensiles
Wok ou sauteuse, 2 bols

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2250 / 535	16	2,6	75	16,4	15	15	1,1
100 g **	439 / 104	3	0,5	15	3,2	3	3	0,2

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes

1 Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'oignon rouge en demi-rondelles. Épépinez le piment rouge et émincez-le finement.

2 Détachez les feuilles de menthe des branches et taillez-les en fines lanières. Coupez un quartier de citron vert par personne, pressez le reste et réservez.

3 Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon rouge et le piment 4 à 5 minutes à feu doux. Ajoutez le mélange de légumes, la coriandre moulue et les épices pour curry, puis poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen-doux.

4 Humidifez les deux côtés du pain naan, enfournez-le 4 à 5 minutes, puis ouvrez-le dans le sens de la largeur. Veillez à le laisser refroidir un peu avant de le découper.

5 Conservez le jus de betteraves de l'emballage, puis détaillez les betteraves en dés de 1 cm. Dans un bol, mélangez 1 cs de yaourt par personne, la moitié de la menthe, 1 cs de jus de citron vert par personne et le vinaigre de vin blanc. Dans un autre bol, mélangez le reste du yaourt à 1 cs de jus de betteraves. Salez et poivrez les deux bols.

6 Garnir un pain naan par personne avec, dans l'ordre, le mélange de légumes, la salade de betteraves rouges et la sauce au yaourt, puis parsemez du reste de menthe. Servez le plat avec le quartier de citron vert pour que chacun le presse selon ses préférences.

Le saviez-vous ? C'est la Saint-Valentin cette semaine : profitez-en pour surprendre vos proches avec ce plat fait avec amour !