



PIZZA SUR NAAN AU BŒUF HACHÉ ET AUX ÉPINARDS

Avec une salade bien fraîche



NAAN

Du naan indien aux tortillas d'Amérique du Sud, le pain plat, qui remonte à la nuit des temps, est consommé partout dans le monde.



Pain naan



Oignon



Gousse d'ail



Bœuf haché épicé façon keftas *



Épinards *



Tomates cerises *



Yazzara *

Total : 15 - 20 min. Rapido

Très facile

Consommer dans les 5 jours

Grâce au naan utilisé comme fond, ce plat est prêt en un rien de temps. Une pizza plutôt originale, puisque la sauce tomate traditionnelle est remplacée par de la yazzara, une sauce orientale à la carotte et à la courge. Avec une salade bien fraîche, c'est un pur régal !

BIEN COMMENCER

USTENSILES Poêle et saladier.

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



1 PRÉPARER

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



3 PRÉPARER LA SALADE

- Coupez les **tomates cerises** en deux.
- Dans le saladier, mélangez-les au reste d'**épinards**, au vinaigre balsamique blanc et à l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez ★.

★ **CONSEIL** : Si les feuilles d'épinards sont trop grosses, déchirez-les en petits morceaux.



2 CUIRE LE HACHIS

- 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 **bœuf** et poursuivez la cuisson 3 minutes.
- Ajoutez la moitié des **épinards** et faites cuire 2 minutes de plus. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Tartinez le naan cuit de **yazzara**.
- Disposez le **bœuf** et les **épinards** par-dessus.
- Servez la **pizza sur naan** avec la **salade**.

★ **CONSEIL** : Si les pizzas ont un peu refroidi pendant la garniture, faites-les réchauffer 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) 6) 7) 25)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché épicé façon keftas (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises rouges (g) *	60	125	185	250	310	375
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Yazzara (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (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)	3632 / 868	744 / 178
Lipides (g)	44	9
Dont saturés (g)	10,5	2,2
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	9,2	1,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	44	9
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !