



Pizza au bœuf haché, yazzara et épinards sur naan accompagnée d'une salade

RAPIDO 20 min. • À consommer dans les 3 jours



RAPIDO



Pain naan



Oignon jaune



Gousse d'ail



Viande de bœuf
hachée épicée



Épinards



Tomates cerises rouges



Yazzara

Ingrédients de base

Huile d'olive, Vinaigre balsamique blanc,
Huile d'olive vierge extra, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, saladier

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain naan (pc) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Oignon jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Viande de bœuf hachée épicée* (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)	3525 /843	718 /172
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) Fruits à coque 23) Céliéri

Contact

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



1. Préparer

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



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



3. Préparer la salade

- Pendant ce temps, coupez les **tomates cerises** en deux.
- Dans le saladier, mélangez-les au reste d'**épinards** (voir CONSEIL), au vinaigre balsamique blanc et à l'huile d'olive vierge extra. 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.

Bon appétit !

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