



Bols de bœuf façon moyen-orientale

avec vinaigrette crémeuse au houmous

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Poulet haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Houmous
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Olives mélangées
30 g | 60 g



Carotte
1 | 2



Chapelure panko
1/2 tasse | 1/2 tasse



Mélange printanier
113 g | 227 g



Mélange d'épices
shawarma
7 g | 14 g



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Tomate
2 | 4



Oignon jaune
1 | 2



Vinaigre de vin
blanc
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 portions | 4 portions

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis le couper en deux et le trancher finement.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Former les boulettes

Changeur | Poulet haché

Changeur | Beyond Meat®

- Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **moitié** de la **chapelure** (toute la qté pour 4 portions), le **mélange d'épices shawarma**, la **moitié** de l'**ail** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.

3



Rôtir les carottes et les boulettes

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **boulettes** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

4



Mariner les oignons

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole les **oignons**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **oignons** avec leur **marinade** dans un bol moyen.

5



Préparer la vinaigrette au houmous et la salade

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **houmous**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un autre grand bol, fouetter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **marinade** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Égoutter les **oignons marinés** et jeter le reste de la marinade.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir d'**olives**, de **carottes**, de **boulettes** et d'**oignons marinés**.
- Arroser d'un **filet de vinaigrette crémeuse au houmous**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Former les boulettes

Changeur | Poulet haché

Si vous avez choisi le **poulet**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****.

2 | Former les boulettes

Changeur | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****. Ne pas ajouter d'œuf au mélange.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).