

Keftas de bœuf

avec légumes poêlés et houmous à l'ail

Repas futé 20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

✖2 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	Changer
Dinde hachée	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4



Bœuf haché	Houmous
250 g 500 g	4 c. à soupe 8 c. à soupe
Carotte	Poivron
1 2	1 2
Persil	Épices à dukka
7 g 14 g	7 g 14 g
Courgette	Gousses d'ail
1 2	2 4
Mayonnaise	Chapelure panko
2 c. à soupe 4 c. à soupe	1/3 tasse 1/2 tasse
Feta, émietté	Sauce tahini
1/4 tasse 1/2 tasse	2 c. à soupe 2 c. à soupe
Couscous	
1/4 tasse 1/2 tasse	

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 et cuire le couscous

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les **fruits et légumes**.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **½ tasse** (1 tasse) d'**eau** et **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer du feu, puis ajouter la **moitié** du **couscous** (toute la qté pour 4 portions).
- Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min. Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.
- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 1,25 cm (½ po).

2



Préparer les keftas

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, les **épices à dukka**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **persil** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de bœuf** **6 bûchettes** (12 bûchettes) **de 5 cm** (2 po).

3



Rôtir les keftas et les carottes

- Disposer les **keftas** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Sur l'autre moitié de la plaque, arroser les **carottes de 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 16 min, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que les **keftas** soient entièrement cuites**.

4



Poêler les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **courgettes** et les **poivrons**. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- **Saler**.
- Cuire de 6 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

5



Préparer le houmous à l'ail

- Dans un petit bol, ajouter le **houmous**, la **moitié** de la **sauce tahini** (toute la qté pour 4 portions), la **mayonnaise**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau** et le **reste** de l'**ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**.
- Répartir le **couscous**, la poêlée de **légumes** et les **carottes rôties** dans les assiettes, puis garnir des **keftas de bœuf**.
- Napper du **houmous à l'ail**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** du **persil**.

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 | Préparer les keftas

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

2 | Préparer les keftas Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [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****.

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