

Aubergines « farcies » faibles en glucides avec bœuf assaisonné et vinaigrette au yogourt citronné

Faible en glucides

30 Minutes



Bœuf haché



Petite aubergine



Oignon jaune



Ail



Mélange d'épices turc



Persil



Yogourt grec



Mélange printanier



Citron



Tomates Roma

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES TURC

Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, zesteur, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Petites aubergines	320 g	640 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Ail	6 g	12 g
Mélange d'épices turc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Mélange printanier	56 g	113 g
Citron	1	2
Tomates Roma	160 g	320 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'oignon en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser le **citron**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **aubergines** en deux sur la longueur, puis marquer le côté coupé d'un motif en forme de croix.



4 Préparer la vinaigrette au yogourt

Pendant que le **bœuf** cuit, mélanger dans un petit bol le **yogourt**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **jus de citron**, **1 c. à soupe** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



2 Faire rôtir les aubergines

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **aubergines** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et bien mélanger. Assaisonner les côtés coupés de la **moitié** du **mélange d'épices turc**, puis **saler** et **poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 20 à 24 minutes, côté coupé vers le bas, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



5 Préparer la salade

Dans un grand bol, mélanger le **reste** du **jus de lime**, **½ c. à thé** de **sucre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **reste** des **tomates** et le **mélange printanier**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Préparer la garniture de bœuf

Pendant que les **aubergines** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Ajouter l'**ail**, les **oignons**, la **moitié** des **tomates**, le **reste** du **mélange d'épices turc** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen et poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** ait légèrement épaissi.



6 Terminer et servir

Répartir les **aubergines** dans les assiettes, côté coupé vers le haut. Garnir les **aubergines** de la **farce au bœuf**, puis napper de **vinaigrette au yogourt**. Parsemer de **persil**. Servir la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!