



Keftas de bœuf

avec couscous et houmous citronné

FAMILIALE 40 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Bœuf haché



Persil



Épices shawarma



Courgette



Poivron



Citron



Chapelure panko



Échalote



Oignon rouge, en tranches



Couscous israélien



Houmous



Concentré de bouillon de bœuf



Ail



Sel d'ail



Mayonnaise

BONJOUR COUSCOUS ISRAËLIEN!

Malgré son nom, le couscous est en fait une pâte alimentaire!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Plaque à cuisson, grande casserole, râpe, papier d'aluminium, passoire, microplane/zesteur, bol moyen, petit bol, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	4 pers
Bœuf haché	500 g
Persil	14 g
Épices shawarma	2 c. à table
Courgette	200 g
Poivron	160 g
Citron	1
Chapelure panko	½ tasse
Échalote	100 g
Oignon rouge, en tranches	113 g
Couscous israélien	1 ½ tasse
Houmous	114 g
Concentré de bouillon de bœuf	1
Ail	9 g
Sel d'ail	1 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à table
Beurre non salé*	2 c. à table
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'eau et **2 c. à thé** de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, évader le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis râper l'**échalote**. Zester et presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. CUIRE LE COUSCOUS

Ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 5 à 6 min. Lorsque les **pâtes** sont tendres, réserver **¼ tasse** d'**eau de cuisson**, puis égoutter et remettre dans la même casserole.



2. PRÉPARER LES KEFTAS

Dans un bol moyen, combiner le **bœuf**, l'**échalote**, la **panko**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **sel d'ail**, la **moitié** du **persil** et la **moitié** des **épices shawarma**. **Poivrer**. Former **12 keftas** de 5 cm sur 2,5 cm (2 po sur 1 po).



5. FINIR LE COUSCOUS ET PRÉPARER LE HOUMOUS

Dans la même casserole, ajouter la **moitié** du **jus de citron**, le **zeste de citron**, le **concentré de bouillon**, **2 c. à table** de **beurre**, le **reste** de **persil** et l'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger. Dans un petit bol, mélanger le **houmous**, la **mayo**, le **reste** de **jus de citron** et le **reste** d'**ail**.



3. CUIRE LES LÉGUMES ET LES KEFTAS

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **poivrons**, la **courgette** et l'**oignon** de **2 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer **du reste** d'**épices shawarma** et de **sel d'ail**. Bien mélanger. Disposer les **légumes** en une seule couche, puis ajouter les **keftas** par-dessus. Cuire au **centre** du four, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits, de 12 à 16 min.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **couscous** dans les assiettes, puis garnir de **légumes rôtis** et de **keftas**. Napper de **houmous citronné**.

Le souper, c'est réglé!