

Keftas de bœuf au four avec couscous et hummus citronné

Familiale

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Agneau haché



Mélange d'épices
shawarma



Courgette



Poivron



Citron



Chapelure panko



Oignon rouge



Couscous perlé



Hummus



Sel d'ail



Gousses d'ail



Mayonnaise

BONJOUR COUSCOUS PERLÉ

Des petites pâtes en forme de perles qui cuisent en un rien de temps!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Agneau haché	250 g	500 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	2
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Oignon rouge	113 g	113 g
Couscous perlé	¾ tasse	1 ½ tasse
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis râper la **moitié de l'oignon**. Couper le **reste de l'oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Zester et presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire le couscous

Pendant que les **légumes** et les **keftas** cuisent, ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Réserver **2 c. à soupe d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer les keftas

Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, l'**oignon râpé**, la **moitié de l'ail**, la **moitié du sel d'ail**, et la **moitié du mélange d'épices shawarma**. **Poivrer** et bien mélanger. Former à partir du **mélange 6 bûchettes de 5 x 2,5 cm (2 x 1 po)** (12 bûchettes pour 4 personnes).



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi l'**agneau**, le préparer et le faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire le **bœuf**.



Terminer le couscous et préparer le hummus citronné

Dans la casserole moyenne contenant le **couscous**, ajouter **1 c. à thé de zeste de citron**, **1 c. à soupe de jus de citron**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et l'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger. Dans un petit bol, mélanger le **hummus**, la **mayonnaise**, le **reste du jus de citron** et le **reste de l'ail**.



Faire cuire les légumes et les keftas

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les **poivrons**, les **courgettes** et le **reste de l'oignon**, saupoudrer du **reste du mélange d'épices shawarma** et du **reste du sel d'ail**, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien remuer, puis disposer en une couche uniforme. Déposer les **keftas** sur les **légumes**. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 16 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **keftas** soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir des **légumes** et des **keftas**. Napper de **hummus citronné**.

Le repas est prêt!