

Keftas de bœuf et pilaf aux poivrons rouges rôtis avec trempette chaude au feta

Découverte

35 minutes



Bœuf haché



Mélange d'épices shawarma



Chapelure panko



Feta, émietté



Fromage à la crème



Bébés épinards



Poivrons rouges rôtis



Riz étuvé



Vinaigre de vin blanc



Purée d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Tomate Roma

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, grand bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Feta, émiettée	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	43 g	86 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Tomate Roma	80 g	160 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

[f](#) [i](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



Cuire le pilaf

- Égoutter les **poivrons rouges rôtis**, en réservant le **liquide** dans un petit bol, puis les hacher grossièrement.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, la **moitié** des **poivrons rouges rôtis**, la moitié de la **purée d'ail**, le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau**, **1 c. à soupe de beurre** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la trempette au feta

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter le **fromage à la crème**, le **feta**, le **reste** des **poivrons rouges rôtis**, le **reste** de la **purée d'ail** et **2 c. à soupe** du **liquide des poivrons réservé** (doubler la qté pour 4 pers.).
- À l'aide d'une fourchette (ou d'un presse-purée), écraser les **poivrons** sur le côté de la casserole jusqu'à l'obtention d'une purée presque lisse.
- Chauffer le **mélange** de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que le **mélange** réduise légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer du feu.



Préparer

- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, le **mélange d'épices shawarma**, la **chapelure**, la **moitié du reste** de la **purée d'ail** et **¼ c. à thé de sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **6 galettes ovales de taille égale et de 1,25 cm** (½ po) d'épaisseur (12 galettes pour 4 pers.).



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 ½ c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis bien mélanger.



Cuire les keftas

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **keftas** soient dorées et entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Répartir le **pilaf** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir le **pilaf** des **keftas**.
- Servir la trempette au **feta** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!