

Boeuf à la turque

avec chou mariné et sauce toum à l'ail

30 minutes



Boeuf haché



Purée d'ail



Oignon, haché



Riz basmati



Mélange d'épices turc



Chou rouge, émincé



Citron



Persil



Petits pois



Concentré de bouillon de légumes



Mayonnaise

BONJOUR ÉPICES TURQUES

Notre épice turque est un mélange robuste de menthe séchée, paprika, cannelle, ail, cumin et clous de girofle.

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, zesteur

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Citron	1	2
Persil	14 g	21 g
Petits pois	113 g	227 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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

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



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**, les **oignons**, le **mélange d'épices turc** et le **reste** de la **purée d'ail**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le riz et préparer la sauce toum

Ajouter le **riz** et les **pois** au **bouillon** et réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver. Pendant que le **riz** cuit, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, **1 c. à thé de jus de citron** et **¼ c. à thé de purée d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



Terminer le chou et le riz

Ajouter la **moitié** du **persil** au bol contenant le **chou mariné**. Bien mélanger. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer **¼ c. à thé de zeste de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Faire mariner le chou

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **chou**, **1 c. à soupe de jus de citron**, **2 c. à soupe d'eau** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou** devienne rose vif. Retirer la poêle du feu. Transférer le **chou**, y compris le **liquide de la marinade**, dans un bol moyen. Réfrigérer. Essuyer la poêle soigneusement.



Terminer et servir

Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir du **chou mariné** et du **bœuf**. Garnir du **reste** du **persil** et d'un **souçon de sauce toum à l'ail**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!