

Bol d'agneau à la grecque

avec couscous et feta

25 minutes



Agneau haché



Couscous



Petites tomates



Poivron



Feta



Concentré de bouillon de légumes



Poivre au citron



Échalote



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR ÉCHALOTE MARINÉE

C'est la touche finale parfaite pour couronner audacieusement ce bol copieux!

D'ABORD

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Feta	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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 71 °C (160 °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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en deux. Peler, puis émincer l'**échalote**.



Faire cuire l'agneau

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter l'**agneau**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée.** Égoutter soigneusement, puis jeter l'**excès de gras**, si désiré. Saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**, puis **saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu et couvrir pour la garder chaud.



Faire mariner les échalotes

Dans une casserole moyenne, ajouter les morceaux d'**échalote**, le **vinaigre de vin rouge**, **1 c. à soupe** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve, de 1 à 2 minutes. Retirer la casserole du feu. Transférer les **légumes**, y compris le liquide de la **marinade**, dans un bol moyen. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir. Essuyer la casserole soigneusement.



Assaisonner les légumes

Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, les morceaux de **poivron**, le **reste** du **poivre au citron**, **1 c. à soupe** du **liquide de la marinade** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le couscous

Dans la même casserole, mélanger le **concentré de bouillon**, **¾ tasse** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.



Terminer et servir

Égoutter les **échalotes marinées** et jeter le **reste** du **liquide de la marinade**. Séparer les grains de **couscous** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir le **couscous** d'**agneau**, de **légumes** et d'**échalotes marinées**. Parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!