

Bol de kefta de bœuf

avec salade hachée et yogourt citronné

Rapide

25 minutes



Bœuf haché



Riz étuvé



Mini concombres



Petites tomates



Citron



Purée d'ail



Mélange d'épices turc



Yogourt grec



Feta, émietté



Concentré de bouillon de légumes



Persil

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût de la sauce au yogourt, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de citron!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Mini concombre	132 g	264 g
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Yogourt grec	100 g	200 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Persil	7 g	14 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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).

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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Garder couvert et réserver.



Préparer la salade hachée

Dans un bol moyen, mélanger les **tomates**, les **concombres**, le **jus de citron restant**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper les **tomates** en quatre. Couper les **concombres** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement et jeter l'excès de gras. Ajouter le **mélange d'épices turc** et la **purée d'ail restante**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**.



Préparer le yogourt citronné

Dans un petit bol, mélanger le **yogourt**, la **moitié** du **zeste de citron**, **1 c. à thé de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **½ c. à thé de purée d'ail**. (**REMARQUE** : Se référer au guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer le **reste** du **zeste de citron** et **saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **bœuf** et de la **salade hachée**. Napper de **yogourt citronné** et parsemer de **feta**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût. Déchirer le **persil** sur le tout.

Le repas est prêt!