

Bols d'agneau à la grecque

avec couscous et feta

Spécial découverte

Rapido

25 minutes



Agneau haché



Couscous



Petites tomates



Poivron



Feta, émietté



Concentré de
bouillon de légumes



Poivre au citron



Mini concombre



Vinaigre de vin rouge



Yogourt grec



Gousses d'ail

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

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 qté pour 4 pers.):

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, râpe à 4 côtés, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

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, émietté | ¼ tasse | ½ tasse |
| Concentré de bouillon de légumes | 1 | 2 |
| Poivre au citron | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mini concombre | 66 g | 132 g |
| Vinaigre de vin rouge | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Yogourt grec | 100 ml | 200 ml |
| Gousses d'ail | 2 | 4 |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | ¾ c. à thé | 1 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

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Râper le **concombre** directement dans un petit bol. **Saler**, puis bien mélanger.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.



4 Cuire le couscous

- Dans une petite casserole, ajouter le **concentré de bouillon**, **¾ tasse d'eau** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



2 Mariner les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter les **poivrons**, les **tomates**, **2 c. à thé de vinaigre**, **½ c. à thé de sucre**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.) et la **moitié du poivre au citron**.
- **Saler**, puis bien mélanger.



5 Cuire l'agneau

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'**agneau** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter, si désiré.
- Ajouter le **reste** du **poivre au citron** et le **reste** de l'**ail**, puis **saler**.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.



3 Préparer la sauce tzatziki maison

- Transférer le **concombre râpé** sur des essuie-tout et le sécher. Jeter le liquide.
- Dans le même bol, ajouter le **yogourt**, le **reste** du **vinaigre**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant jusqu'à ce que le tout soit homogène.
- Incorporer le **concombre**.



6 Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette et **saler**.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir d'**agneau**, de **légumes marinés** et de la **marinade restante**.
- Parsemer de **feta**.

Le souper, c'est réglé!