

Bols de bœuf assaisonné et de hummus avec courgettes, couscous et feta

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.

Si vous désirez doubler le bœuf,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!

Bonne cuisine!



Bœuf haché



Bœuf haché double



Couscous



Courgette



Petites tomates



Persil



Citron



Mélange d'épices
shawarma



Feta, émietté



Hummus



Sel d'ail

BONJOUR TABOULÉ

Une salade levantine composée d'herbes finement hachées (souvent du persil), de tomates et de couscous ou de boulgour!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Bœuf haché double	500 g	1000 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	400 g	800 g
Petites tomates	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Citron	1	2
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et faire mariner les tomates

- Couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester et presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement ou déchirer le **persil**.
- Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, le **jus de citron**, la **moitié** du **persil**, **½ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



4 Faire cuire le bœuf

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée, en le défaisant en morceaux**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange d'épices shawarma**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**, au goût.

Si vous avez choisi le **double bœuf**, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle, puis ajouter le **bœuf**. Suivre les instructions pour la cuisson du **bœuf**.



2 Faire cuire le couscous

- Ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers.) et la **moitié** du **sel d'ail** dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger, puis couvrir et laisser reposer 5 min ou jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



5 Faire la sauce au hummus

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **hummus**, le **zeste de citron** et **2 c. à soupe** d'**eau tiède** (doubler pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Faire cuire les courgettes

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **courgettes**. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, en remuant à l'occasion.
- Transférer les **courgettes** dans le grand bol contenant les **tomates**.



6 Terminer et servir

- Séparer les **grains de couscous** à la fourchette. Ajouter le **couscous** au grand bol contenant les **tomates** et les **courgettes**, puis bien mélanger.
- Répartir le **taboulé de couscous** dans les bols. Garnir de **bœuf**.
- Arroser le **bœuf** d'**un filet** de **hummus**. Parsemer de **feta** et du **reste** du **persil**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!