

Bols de bœuf au zaatar

avec hummus et riz aux épices

Rapido

25 Minutes



Bœuf haché



Mélange d'épices turc



Épices zaatar



Hummus



Poivron



Riz basmati



Persil



Oignon, haché



Petites tomates



Vinaigre de vin blanc



Purée d'ail

BONJOUR ÉPICES ZAATAR

Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!

D'abord

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

Matériel requis

Tasses à mesurer cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Épices za'atar	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Hummus	57 g	114 g
Poivron	160 g	320 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Persil	7 g	14 g
Oignon, haché	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié du mélange d'épices turc** et la **moitié des oignons**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient légèrement ramollis. Ajouter le **riz** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire cuire les poivrons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Transférer les **poivrons cuits** dans une assiette. Réserver.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **persil**.



Faire cuire le bœuf

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



Faire mariner les tomates

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et le **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter les **poivrons sautés**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **bœuf au zaatar** et des **tomates marinées**. Garnir d'un soupçon d'**hummus**.

Le repas est prêt!