

Bols de bœuf façon kefta

avec salade hachée et yogourt citronné

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Riz basmati



Poivron



Tomate Roma



Citron



Purée d'ail



Mélange d'épices turc



Yogourt grec



Feta, émièté



Concentré de bouillon de légumes



Persil

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût de la sauce au yogourt, rien de tel qu'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 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, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Citron	1	1
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 ml	200 ml
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Persil	7 g	7 g
Sucre*	½ c. à thé	1 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



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et les **concentrés de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la salade hachée

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



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié du citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Si désiré, égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange d'épices turc** et le **reste de la purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Préparer le yogourt citronné

- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **moitié du zeste de citron**, **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et **½ c. à thé de purée d'ail**. (**REMARQUE**: Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **reste du zeste de citron**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf** et de **salade hachée**.
- Couronner d'un **souçon de yogourt citronné** et parsemer de **feta**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.
- Parsemer de **feuilles de persil déchirées**.

Le souper, c'est réglé!