

# 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, émietté



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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 :

- Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
- Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Relevé : ½ c. à thé (1 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
Boeuf 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasse) d'**eau**, **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** 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** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **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 le **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 boeuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **boeuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **boeuf** 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** (4 c. à soupe) d'**eau** et **⅛ c. à thé** (¼ 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 **boeuf** 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!