

Bols de bœuf façon kefta

avec salade hachée et yogourt citronné

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



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 : **¼ c. à thé** (¼ c. à thé)
- Moyen : **½ c. à thé** (½ c. à thé)
- Relevé : **1 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
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Tomate Roma	190 g	380 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	1	2
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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et le **concentré 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.

2



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 les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



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 **½ 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.

4



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.

5



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, 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.

6



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 **souppçon** 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!