

Bols de bœuf façon moyen-orientale

avec salade hachée et yogourt citronné

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Riz basmati



Mini concombre



Tomate Roma



Citron



Purée d'ail



Mélange d'épices turc



Yogourt grec



Feta, émiétée



Concentré de bouillon de légumes



Persil

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût de la sauce au yogourt, il n'y a rien comme 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 pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ 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
Mini concombre	132 g	264 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 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** à l'**eau bouillante** et réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Préparer la salade hachée

- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, les **concombres**, **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.



2 Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Trancher les **concombres** en rondelles minces.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



5 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 ou jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, en le défaisant en morceaux**.
- Égoutter l'excédent de gras et le jeter, si désiré.
- Ajouter le **mélange d'épices turc** et le **reste** de la **purée d'ail**. Cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- **Saler et poivrer**, au goût.



3 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 qté d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.



6 Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Incorporer le **reste** du **zeste de citron**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf** et de **salade hachée**.
- Napper d'**un soupçon** de **yogourt citronné** et parsemer de **feta**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.
- Déchirer le **persil** sur le tout.

Le souper, c'est réglé!