

Bols de bœuf façon moyen-orientale avec houmous et riz assaisonné

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Mélange d'épices shawarma



Houmous



Poivron



Riz basmati



Oignon jaune



Tomate Roma



Vinaigre de vin blanc



Purée d'ail



Mayonnaise



Persil

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

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

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------|--------------|---------------|
| Bœuf haché | 250 g | 500 g |
| Mélange d'épices shawarma | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Houmous | 8 c. à soupe | 16 c. à soupe |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Riz basmati | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Oignon jaune | 113 g | 226 g |
| Tomate Roma | 160 g | 320 g |
| Vinaigre de vin blanc | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mayonnaise | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Persil | 7 g | 7 g |
| Sucre* | ¼ c. à thé | ½ 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



1 Cuire le riz

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **moitié** des **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **riz** et **2 c. à thé** d'**épices shawarma** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- 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.



4 Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette. Réserver.



2 Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.



5 Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** 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**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**, le **reste** des **épices shawarma**, le **reste** des **oignons** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.



3 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 qtés pour 4 pers.).
- Ajouter les **tomates** et le **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



6 Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **reste** de la **purée d'ail** et **1 c. à thé** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Séparer le **riz** à la fourchette, **saler**, puis incorporer les **poivrons**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf assaisonné** et de **tomates marinées**.
- Arroser les **tomates** de la **vinaigrette restante** dans le bol.
- Couronner d'**un soupçon** de **houmous**, puis arroser le tout d'**un filet** de **mayo à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!