

Bols de bœuf style shawarma

avec vinaigrette crémeuse au hummus

Faible en glucides

30 minutes



Bœuf haché



Hummus



Olives mélangées



Carotte



Chapelure panko



Mélange printanier



Mélange d'épices shawarma



Mayonnaise



Tomate Roma



Échalote



Vinaigre de vin blanc



Gousses d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, 2 grands bols, papier parchemin, petite casserole, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Olives mélangées	30 g	60 g
Carotte	170 g	340 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	113 g	227 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomate Roma	160 g	320 g
Échalote	100 g	200 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Sucre*	2 c. à thé	4 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



Préparer

- Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer les **échalotes**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et hacher grossièrement les **olives**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Mariner les échalotes

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole les **échalotes**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'eau** et **2 c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **échalotes** avec leur **marinade** dans un bol moyen.



Former les boulettes

- Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).



Préparer la vinaigrette au hummus et la salade

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **hummus**, **¼ c. à thé d'ail** et **2 c. à thé d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un autre grand bol, fouetter **½ c. à soupe de marinade** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.



Rôtir les boulettes et les carottes

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **boulettes** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et que les **boulettes** soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir d'**olives**, de **carottes**, de **boulettes** et d'**échalotes marinées**.
- Arroser d'**un filet de vinaigrette au hummus**.

Le souper, c'est réglé!