

Boulettes au sumac et salade croquante de concombres avec couscous aux raisins secs sultana

Rapide

30 minutes



Bœuf haché



Mini concombre



Oignon rouge



Aneth



Sumac



Chapelure panko



Couscous



Purée d'ail



Vinaigre de vin blanc



Raisins secs sultana



Carotte, en julienne

BONJOUR SUMAC

Cette belle épice rouge vin au parfum d'agrumes et de citron a été préparée à partir des baies séchées du buisson de sumac!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Bœuf haché | 250 g | 500 g |
| Mini concombre | 132 g | 264 g |
| Oignon rouge | 56 g | 113 g |
| Aneth | 7 g | 14 g |
| Sumac | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Chapelure panko | ¼ tasse | ½ tasse |
| Couscous | ½ tasse | 1 tasse |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Vinaigre de vin blanc | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Raisins secs sultana | 28 g | 56 g |
| Carotte, en julienne | 56 g | 113 g |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | ¼ c. à thé | ½ c. à thé |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement l'**aneth**.



Faire mariner le concombre

Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre**, l'**aneth**, le **reste** de la **purée d'ail**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les rondelles de **concombre**, la **carotte** en julienne et les tranches d'**oignon**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer les boulettes

Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure panko**, le **sumac**, **¼ c. à thé** de **purée d'ail** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**. À partir du **mélange de bœuf**, former **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 12 à 14 minutes**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **couscous** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir des **boulettes** au **sumac** et de la **salade de concombres marinés**.

Le repas est prêt!



Faire cuire le couscous

Pendant que les **boulettes** cuisent, ajouter dans une casserole moyenne **¾ tasse** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous** et les **raisins**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.