



Boulettes d'agneau et chou-fleur rôti avec tzatziki maison

VARIÉTÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Agneau haché



Chou-fleur, en fleurons



Persil



Tomates cerises



Ail



Citron



Yogourt grec



Mini concombre



Épices shawarma



Boulgour



Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR BOULGOUR!

Le boulgour possède un léger goût de noix et est souvent utilisé en cuisine moyen-orientale.

COMMENCER ICI ▼

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Bol moyen, plaque à cuisson, petit bol, râpe, zesteur, presse-ail, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Agneau haché	250 g	500 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Persil	7 g	14 g
Tomates cerises	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Citron	1	2
Yogourt grec	100 g	200 g
Mini concombre	66 g	132 g
Épices shawarma	1 c. à table	2 c. à table
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LE CHOU-FLEUR

Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 23 à 25 min.



4. CUIRE LES BOULETTES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **boulettes**. Poêler jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 5 min.** (**ASTUCE** : pour 4 pers, cuire les boulettes en 2 étapes en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois.)



2. CUIRE LE BOULGOUR

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, ajouter le **boulgour** à la casserole d'**eau bouillante**. Retirer la casserole du feu. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 15 à 16 min.



5. FAIRE LE TZATZIKI

Pendant que les **boulettes** cuisent, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser **la moitié** du **citron**. Couper le **reste** du citron en quartiers. Râper le **concombre** dans un petit bol, puis ajouter le **yogourt**, **la moitié** du **zeste de citron** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Hacher grossièrement le **persil**.



3. PRÉPARER LES BOULETTES

Pendant que le **boulgour** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, combiner l'**agneau**, l'**ail**, **¼ c. à thé** de **sel**, **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler le sel et le poivre pour 4 pers) et les **épices shawarma**. Diviser le mélange en **6 portions égales** (12 portions pour 4 pers). Rouler en **boulettes**, puis les aplatir à une épaisseur de **0,5 cm** (¼ po).



6. FINIR ET SERVIR

Lorsque le **boulgour** est cuit, en séparer les grains à la fourchette. Ajouter les **tomates**, le **persil**, le **reste** de **zeste de citron**, le **jus de citron** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Répartir le **boulgour** dans les assiettes. Garnir de **chou-fleur** et de **boulettes d'agneau**. Couronner de **tzatziki** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!