

Boulettes d'agneau sans tracas

avec salade citronnée au boulgour

35 minutes



Agneau haché



Mélange d'épices turc



Boulgour



Gousses d'ail



Persil



Mini concombre



Citron



Poivron



Sauce tzatziki



Tomate Roma

BONJOUR BOULGOUR

Sa saveur délicate avec un arôme de noix est mise en valeur dans la cuisine du Moyen-Orient!

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, grand bol, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	14 g
Mini concombre	66 g	132 g
Citron	1	2
Poivron	160 g	320 g
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Tomate Roma	80 g	160 g
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, 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



Faire cuire le boulgour

- Ajouter **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min ou jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



Faire cuire les poivrons

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant souvent.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Assembler la salade de boulgour

- Lorsque le **boulgour** est prêt, séparer les **grains** à la fourchette.
- Ajouter les **concombres**, les **tomates**, le **zeste de citron**, le **reste** du **persil**, **1 c. à soupe** de **jus de citron** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Former et faire cuire les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter l'**agneau**, l'**ail**, le **mélange d'épices turc** et la **moitié** du **persil**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 boulettes de tailles égale** (12 pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium.
- Faire cuire au **centre** du four de 12 à 16 min ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Répartir la **salade de boulgour** dans les assiettes. Garnir de **boulettes** et de **poivrons**.
- Napper d'**un soupçon** de **sauce tzatziki**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!