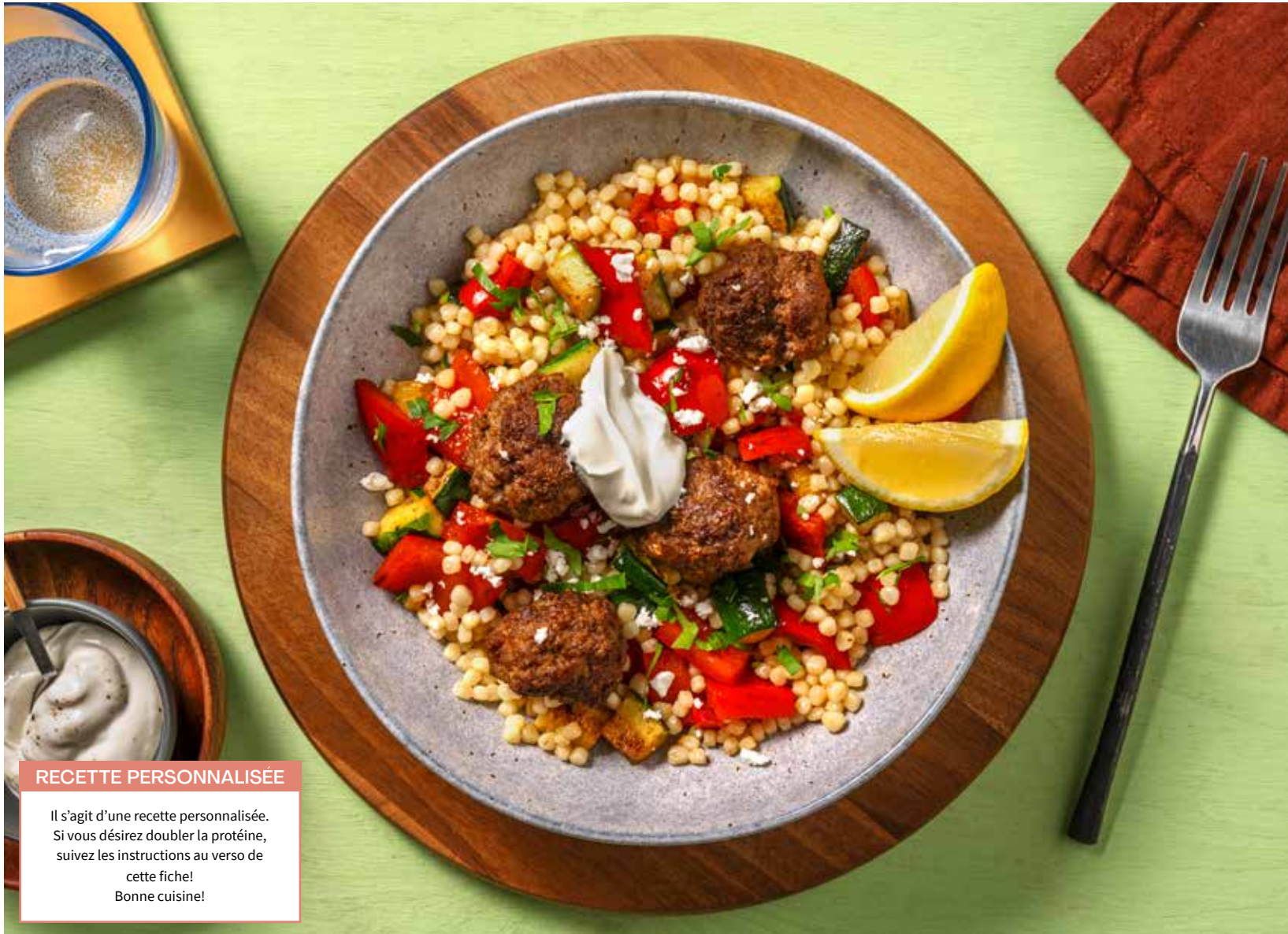


# Boulettes de bœuf style shawarma

avec couscous aux légumes rôtis et feta

35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Bœuf haché double



Couscous israélien



Mélange d'épices shawarma



Gousses d'ail



Courgette



Poivron



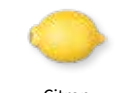
Persil



Crème sure



Mayonnaise



Citron



Feta, émietté



Chapelure italienne

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Notre délicieux mélange d'épices shawarma marie les saveurs fumées et sucrées!

## D'abord

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

**Guide pour la quant. d'ail à l'étape 1 (doubler pour 4 pers.):**

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Bœuf haché double	500 g	1000 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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



## 1 Préparer et faire la sauce toum

Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, **1 c. à soupe** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quant. d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.



## 4 Faire cuire le couscous

Entre-temps, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **couscous**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **couscous** soit légèrement doré, en remuant souvent. Ajouter **2 tasses** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre. Égoutter le **couscous** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.



## 2 Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## 5 Terminer le couscous

Ajouter les **légumes rôtis** et le **persil** à la casserole contenant le **couscous**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## 3 Faire cuire les boulettes

Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure**, le **reste** du **mélange d'épices shawarma** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer** et bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!) Former à partir du **mélange 8 boulettes de tailles égales** (16 boulettes pour 4 pers.). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

Si vous avez choisi le **double bœuf**, ajouter **¼ c. à thé** de **sel** supplémentaire (doubler pour 4 pers.) au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., ajouter 2 œufs au mélange pour des boulettes plus fermes!) Former à partir du **mélange 16 boulettes de tailles égales** (32 boulettes pour 4 pers.).



## 6 Terminer et servir

Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **boulettes** et parsemer de **feta**. Napper d'**un soupçon** de **sauce toum**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!