

Kebabs de bœuf grillés à la méditerranéenne

avec pains pita à l'ail et salade estivale

Grillade

35 minutes



Bœuf haché



Mélange
paprika-cumin-ail



Sel d'ail



Pain pita



Persil



Mini concombre



Olives mélangées



Mélange printanier



Sauce tzatziki



Vinaigre de vin rouge



Chapelure italienne



Petites tomates

BONJOUR TZATZIKI

Une sauce à base de yogourt utilisée dans les cuisines de l'Europe du Sud-Est jusqu'au Moyen-Orient!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange paprika-cumin-ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Pain pita	2	4
Persil	7 g	7 g
Mini concombre	66 g	132 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Sucre*	½ c. à thé	1 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'app.

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



Préparer les légumes

- Couper les **tomates** en deux.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Hacher grossièrement les **olives**.
- Dans un petit bol, mélanger **½ c. à thé de sel d'ail** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). Réserver.



Griller les kebabs

- Disposer les **kebabs** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits**.
- Réserver dans la grande assiette, puis couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



Faire la salade

- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter les **tomates**, les **concombres**, les **olives**, la **moitié du persil** et le **mélange printanier**. (**CONSEIL** : Ajouter le mélange printanier en dernier garantit que les feuilles restent croustillantes!)
- Réserver.



Griller les pitas

- Entre-temps, disposer les **pitás** sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Griller d'un côté de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pitás** soient bien chauds et marqués.
- Retourner, badigeonner d'**huile à l'ail**, puis griller l'autre côté de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pitás** soient marqués. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du barbecue, puis couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



Préparer les kebabs

- Dans un bol moyen, ajouter le **mélange paprika-cumin-ail**, la **chapelure**, le **reste du persil** et le **bœuf**. Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** et de **¼ c. à thé de poivre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Bien mélanger.
- Diviser le **mélange de bœuf** en **4 portions égales** (8 portions pour 4 pers.). Avec **chaque portion**, former une **bûchette de 10 cm (4 po) de long**.
- Déposer les **kebabs** dans une grande assiette et apporter le tout à l'extérieur.



Terminer et servir

- Bien mélanger la **salade**. **Saler et poivrer**, au goût.
- Répartir les **pitás grillés** dans les assiettes, puis garnir de **kebabs de bœuf** et d'**un peu de salade**.
- Couronner d'un soupçon de **sauce tzatziki**.
- Servir le **reste de la salade** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!