

Kebabs grecs rôtis au four

avec riz citronné et salade avec vinaigrette au yogourt à l'ail

30 minutes



Boeuf haché



Oignon rouge



Chapelure panko



Aneth



Petites tomates



Minis concombres



Yogourt grec



Citron



Riz étuvé



Concentré de bouillon de poulet



Ail



Assaisonnement italien

BONJOUR ANETH

Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Guide pour le niveau d'aneth aux étapes 4 et 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Intense : 1 c. à soupe

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Aneth	7 g	7 g
Petites tomates	113 g	227 g
Minis concombres	132 g	264 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Citron	1	2
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Ail	6 g	12 g
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 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, 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.



Préparer

Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **tomates** en **deux**. Couper les **concombres** en **deux** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Zester le **citron**. Presser la moitié du **citron** et couper le **reste** en quartiers. Hacher finement l'**aneth**.



Assembler la salade

Pendant que les **kebabs** rôtissent, ajouter le **reste** de l'**ail** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.), le **yogourt**, **1 c. à thé d'aneth** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'aneth.), **1 c. à thé de jus de citron** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans un bol moyen. **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Ajouter les **tomates**, les morceaux de **concombre** et le **reste** des **oignons**, puis mélanger.



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **trois quarts** des **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la **moitié** de l'**ail** et faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau**, **1 c. à soupe de jus de citron** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Incorporer le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Terminer le riz

Ajouter le **zeste de citron** et **1 c. à thé d'aneth** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole contenant le **riz**. Bien mélanger les grains à la fourchette.



Faire rôtir les kebabs

Pendant que le **riz** cuit, combiner le **bœuf**, la **chapelure panko**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (utiliser tout l'assaisonnement pour 4 personnes), la **moitié** du **reste** de l'**ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un grand bol. **Poivrer**. Former à partir du mélange **8 galettes ovales de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Disposer les **kebabs** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **kebabs** soient entièrement cuits**.



Terminer et servir

Répartir le **riz citronné**, les **kebabs** et la **salade** dans les assiettes. Saupoudrer du **reste** de l'**aneth**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!