

# Keftas de bœuf

avec légumes poêlés et hummus à l'ail

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Hummus



Brocoli, en fleurons



Poivron



Persil



Épices à dukka



Courgette



Purée d'ail



Mayonnaise



Chapelure panko



Feta, émietté

BONJOUR ÉPICES À DUKKA

Un assaisonnement égyptien composé de graines, de noix et d'épices savoureuses!

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                      | 2 personnes  | 4 personnes  |
|----------------------|--------------|--------------|
| Bœuf haché           | 250 g        | 500 g        |
| Hummus               | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Brocoli, en fleurons | 227 g        | 454 g        |
| Poivron              | 160 g        | 320 g        |
| Persil               | 7 g          | 14 g         |
| Épices à dukka       | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Courgette            | 200 g        | 400 g        |
| Purée d'ail          | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Mayonnaise           | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Chapelure panko      | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Feta, émietté        | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| 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



## Préparer

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Faire cuire les légumes

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** à la poêle chaude, puis les **courgettes** et les **poivrons**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire les légumes en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) **Saler**. Faire cuire de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant souvent.



## Faire les keftas

- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, les **épices à dukka**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **persil** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange** **6 bâchettes de 5 cm (2 po)** (12 bâchettes pour 4 pers.).



## Faire le hummus à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **hummus**, la **mayonnaise**, **2 c. à thé** d'**eau** (doubler pour 4 pers.) et le **reste** de l'**ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire les keftas

- Disposer les **keftas** d'un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
- Ajouter le **brocoli** de l'autre côté et l'arroser de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer** le **brocoli**, puis remuer pour l'enrober.
- Faire cuire au **centre** du four de 12 à 16 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré et que les **keftas** soient entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

- Répartir les **légumes poêlés** et le **brocoli** dans les assiettes, puis garnir des **keftas de bœuf**.
- Napper du **hummus à l'ail**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** du **persil**.

**Le souper, c'est réglé!**