

Keftas de bœuf

avec légumes poêlés et houmous à l'ail

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Houmous



Carotte



Poivron



Persil



Épices à dukka



Courgette



Gousses d'ail



Mayonnaise



Chapelure panko



Feta, émietté

BONJOUR ÉPICES À DUKKA

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

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Carotte	170 g	340 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
Gousses d'ail	3	6
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

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
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).
- Peler et couper la **carotte** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.



Poêler les légumes

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



Préparer 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 la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 bâchettes de 5 cm (2 po)** (12 bâchettes pour 4 pers.).



Préparer le houmous à l'ail

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



Rôtir les keftas

- Disposer les **keftas** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer** les **carottes**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 16 min, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et que les **keftas** soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Étendre le **houmous à l'ail** sur les assiettes.
- Garnir de la **poêlée de légumes** et de **carottes**, puis de **keftas de bœuf**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!