

# Keftas de bœuf au four

avec couscous israélien et hummus citronné

Familiale

40 minutes



Bœuf haché



Persil



Mélange d'épices  
shawarma



Courgette



Poivron



Citron



Chapelure panko



Oignon rouge



Couscous israélien



Hummus



Concentré de  
bouillon de bœuf



Ail



Sel d'ail



Mayonnaise

BONJOUR COUSCOUS ISRAÉLIEN

*De petites pâtes en forme de perles qui cuisent en un rien de temps!*

## 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, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, tamis, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Persil	7 g	14 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	1
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Oignon rouge	113 g	113 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Hummus	57 g	114 g
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Ail	3 g	6 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Peler l'**oignon** et le couper en deux, puis le trancher en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. Zester et presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



### Faire cuire le couscous

Ajouter le **couscous** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre le **couscous** dans la même casserole, hors du feu.



### Préparer les keftas

Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, la **chapelure panko**, la **moitié de l'ail**, la **moitié du sel d'ail**, la **moitié du persil** et la **moitié du mélange d'épices shawarma**. **Poivrer**. Former à partir du **mélange 6 bûchettes de 5 x 2,5 cm (2 x 1 po)** (12 bûchettes pour 4 personnes).



### Terminer le couscous et préparer le hummus

Dans la grande casserole contenant le **couscous**, ajouter la **moitié du jus de citron**, le **zeste de citron**, le **concentré de bouillon**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **reste du persil** et l'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger. Dans un petit bol, mélanger le **hummus**, la **mayonnaise**, le **reste du jus de citron** et le **reste de l'ail**.



### Faire cuire les légumes et les keftas

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les morceaux de **poivron**, de **courgette** et d'**oignon**, saupoudrer du **reste du mélange d'épices shawarma** et du **reste du sel d'ail**, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger, puis disposer en une couche uniforme. Déposer les **keftas** sur les **légumes**. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 16 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **keftas** soient entièrement cuites\*\*.



### Terminer et servir

Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir des **légumes rôtis** et des **keftas**. Napper de **hummus citronné**.

### Le repas est prêt!