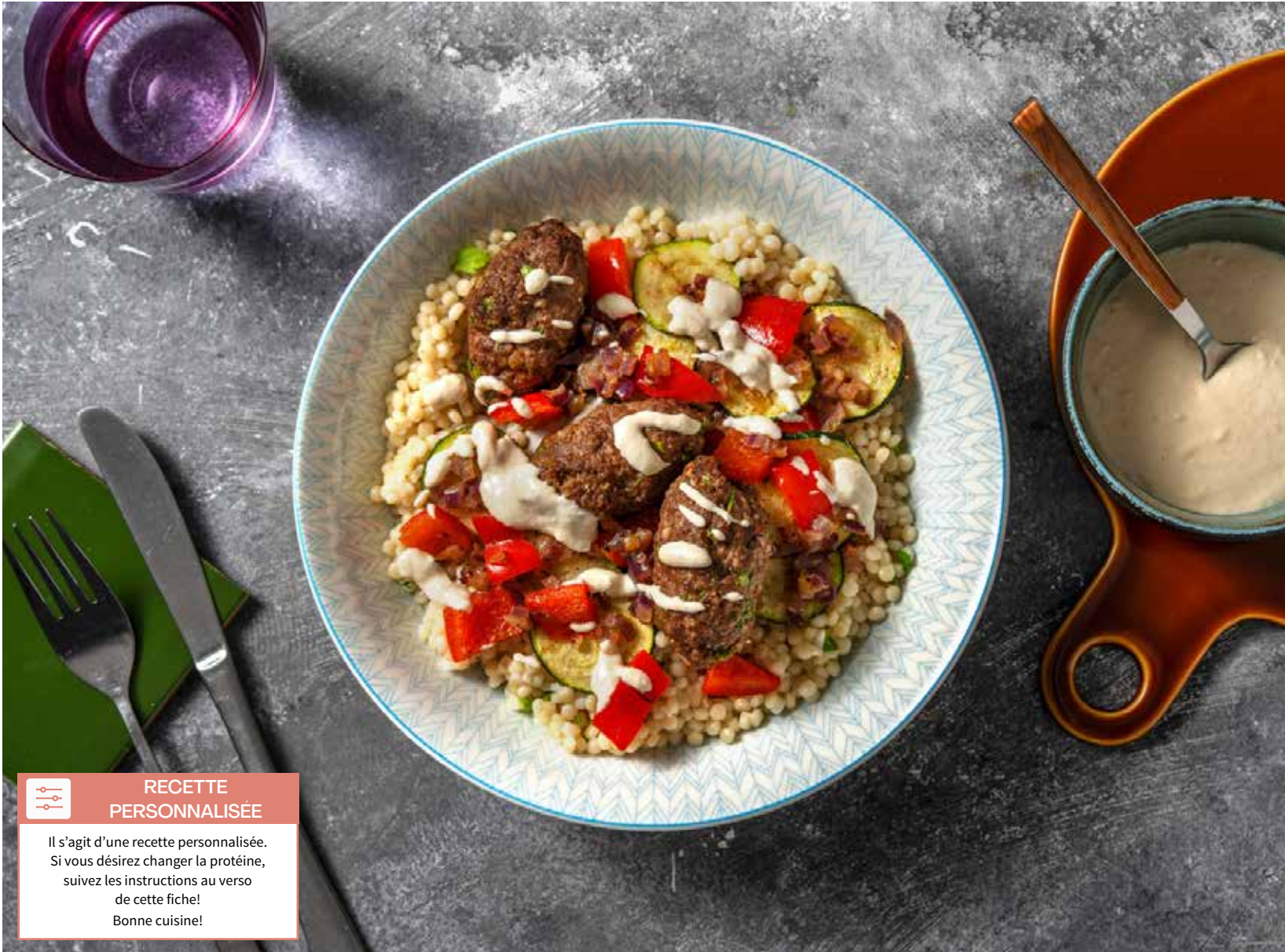


# Keftas de bœuf au four

## avec couscous israélien et hummus citronné

Familiale

35 minutes



### RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Bœuf haché



Persil



Courgette



Citron



Échalote



Couscous israélien



Réduction de bouillon de poulet



Sel d'ail



Dinde hachée



Mélange d'épices shawarma



Poivron



Chapelure panko



Oignon rouge, en tranches



Hummus



Ail



Mayonnaise

BONJOUR COUSCOUS ISRAÉLIEN

Des 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, tasses et cuillères à mesurer, bol moyen, zesteur, tamis, râpe à 4 côtés, petit bol, grande casserole, papier parchemin

## Ingrédients

|  | 2 personnes  | 4 personnes  |
|--|--------------|--------------|
| Bœuf haché   | 250 g        | 500 g        |
|  Dinde hachée | 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      |
| Échalote   | 50 g         | 100 g        |
| Oignon rouge, en tranches  | 56 g         | 113 g        |
| Couscous israélien   | ¾ tasse      | 1 ½ tasse    |
| Hummus   | 57 g         | 114 g        |
| Réduction de bouillon de poulet  | 1            | 2            |
| Ail  | 3 g          | 6 g          |
| Sel d'ail  | 1 c. à thé   | 1 c. à thé   |
| Mayonnaise   | 2 c. à soupe | 2 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** (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). Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis râper l'**échalote**. Zester et presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Faire cuire le couscous

Pendant que les **légumes** et les **keftas** cuisent, ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Réserver **2 c. à soupe d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Préparer les keftas

Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, la **chapelure panko**, l'**échalote râpée**, 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).



## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, préparez-la et faites-la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le bœuf.



## Mélanger le couscous et préparer le hummus citronné

Dans la grande casserole contenant le **couscous**, ajouter la **réduction de bouillon de poulet**, **1 c. à thé de zeste de citron**, **1 c. à soupe de jus de citron**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités 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!