

Keftas de bœuf faibles en glucides avec légumes poêlés et hummus à l'ail

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Hummus



Aubergine



Poivron



Persil



Mélange d'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 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, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Hummus	57 g	114 g
Aubergine	320 g	640 g
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Mélange d'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, 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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer

Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper l'**aubergine** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**.



4 Faire cuire des légumes

Pendant que les **keftas** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile**, puis les **courgettes**, les **poivrons** et l'**aubergine**.

Saler. Faire cuire de 6 à 8 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**REMARQUE** :

Pour 4 personnes, faire cuire les légumes en deux étapes, en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.) (**CONSEIL** : Les aubergines adorent absorber l'huile. Si la poêle devient sèche, ajouter 1 c. à thé d'huile pour que les légumes ne collent pas à la poêle.)



2 Faire les keftas

Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, le **mélange d'épices à dukka**, la **chapelure**, la **moitié** de la **purée d'ail**, la **moitié** du **persil** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Former à partir du **mélange 6 bûchettes** de 5 x 2,5 cm (2 x 1 po) (12 bûchettes pour 4 personnes).



5 Préparer le hummus à l'ail

Pendant que les **légumes** cuisent, ajouter dans un petit bol le **hummus**, la **mayonnaise**, **2 c. à thé** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de la **purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3 Faire cuire les keftas

Transférer les **keftas** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 16 minutes, jusqu'à ce que les **keftas** soient entièrement cuites**.



6 Terminer et servir

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

Le repas est prêt!