

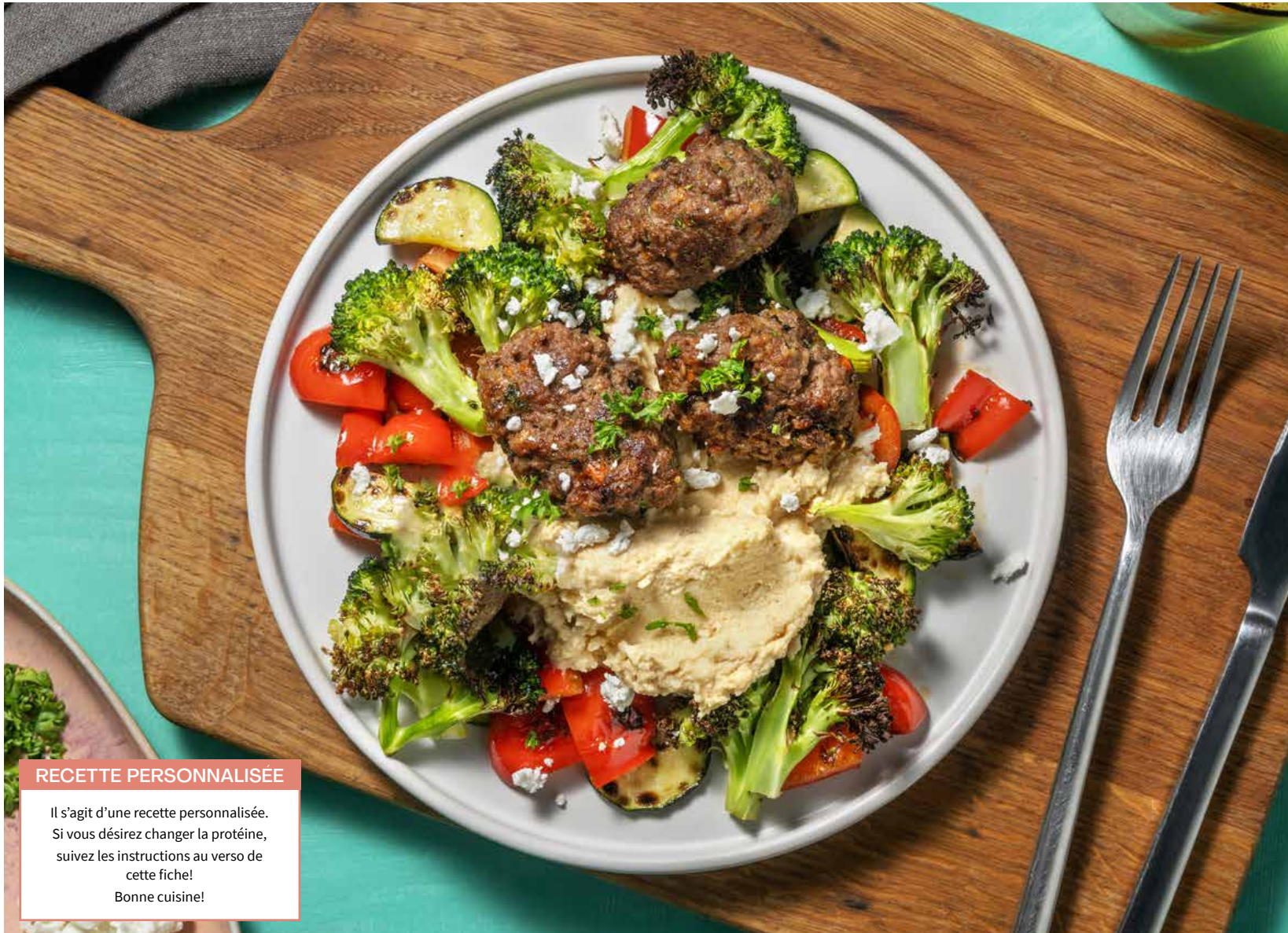
# Keftas de bœuf

avec légumes poêlés et houmous à l'ail

Faible en calories

Faible en glucides

30 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



Bœuf haché double



Houmous



Fleurs de brocoli



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, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Bœuf haché double	500 g	1000 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fleurons de brocoli	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
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Couper la **courgette** 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**.

Si vous avez choisi le **boeuf double**, ajouter **¼ c. à thé** de sel supplémentaire au **mélange**. (**CONSEIL**: Pour 4 pers., pour une bûchette plus ferme, ajouter 2 œufs au mélange!) Former à partir du **mélange 12 bûchettes de 5 cm (2 po)** (24 bûchettes pour 4 pers.).



## 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** et bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 bûchettes de 5 cm (2 po)** (12 bûchettes pour 4 pers.).

Si vous avez choisi le **boeuf double**, ajouter **¼ c. à thé** de sel supplémentaire au **mélange**. (**CONSEIL**: Pour 4 pers., pour une bûchette plus ferme, ajouter 2 œufs au mélange!) Former à partir du **mélange 12 bûchettes de 5 cm (2 po)** (24 bûchettes 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 et le brocoli

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



## Terminer et servir

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

**Le souper, c'est réglé!**