

# Bols de bœuf façon moyen-orientale

avec salade hachée et yogourt citronné

Rapid0

25 minutes



Bœuf haché



Riz étuvé



Mini concombre



Petites tomates



Citron



Purée d'ail



Mélange  
d'épices turc



Yogourt grec



Feta, émiétée



Concentré de  
bouillon de légumes



Persil

BONJOUR ZESTE DE CITRON

*Pour rehausser le goût de la sauce au yogourt, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de citron!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**
- Doux : 1/8 c. à thé
  - Moyen : 1/4 c. à thé
  - Relevé : 1/2 c. à thé

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz étuvé	3/4 tasse	1 1/2 tasse
Mini concombre	132 g	264 g
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	1	1
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Feta, émietté	1/2 tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Persil	7 g	7 g
Sucre*	1/2 c. à thé	1 c. à thé
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, 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

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 1/4 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Préparer la salade hachée

Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, les **concombres**, le **reste du jus de citron**, **1/2 c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper les **tomates** en quatre. Couper les **concombres** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po). Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



## Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. Égoutter soigneusement et jeter l'excès de gras. Ajouter le **mélange d'épices turc** et le **reste** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**, au goût.



## Préparer le yogourt citronné

Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **moitié** du **zeste de citron**, **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **1/8 c. à thé** de **purée d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Incorporer le **reste** du **zeste de citron**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **bœuf** et de la **salade hachée**. Napper de **yogourt citronné** et parsemer de **feta**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût. Déchirer le **persil** sur le tout.

**Le repas est prêt!**