

Casserole façon moyen-orientale

avec pitas et sauce tzatziki

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Assaisonnement moyen-oriental



Amandes, tranchées



Persil



Purée d'ail



Oignon, haché



Riz au jasmin



Pain pita



Bébés épinards



Concentré de bouillon de bœuf



Tzatziki



Tomate Roma



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR HASHWEH

Ce plat en une seule casserole est inspiré d'un hashweh traditionnel pouvant être servi autant comme farce, accompagnement ou plat principal!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, papier d'aluminium, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Assaisonnement moyen-oriental	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Persil	7 g	7 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	113 g	227 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Pain pita	2	4
Bébés épinards	113 g	227 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Tzatziki	56 ml	113 ml
Tomate Roma	80 g	160 g
Vinaigre de vin rouge	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, 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



Commencer la casserole

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**, le **riz**, les **oignons**, la **purée d'ail** et l'**assaisonnement moyen-oriental**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.



Réchauffer les pitas

Tapoter les **pitats** de chaque côté avec un essuie-tout humide, puis les envelopper dans du papier d'aluminium. Faire chauffer au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.



Faire cuire la casserole

Ajouter à la casserole les **amandes**, le **concentré de bouillon**, **½ c. à thé** de **sel** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Monter le feu à moyen-élevé. **Poivrer** et bien mélanger. Porter à ébullition, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 14 à 17 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



Finir la casserole

Lorsque le **riz** est tendre, incorporer les **épinards** à la **casserole**. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



Préparer et faire la salade de tomates

Pendant que la **casserole** cuit, hacher grossièrement les **épinards**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, ajouter le **persil**, les **tomates**, le **vinaigre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Couper les **pains pitats** en quartiers. Répartir la **casserole** dans les bols. Garnir de **salade de tomates**. Servir les **pitats** et le **tzatziki** en accompagnement.

Le repas est prêt!