

# Salade de bœuf et de boulgour

avec chou mariné et sauce à l'ail aux herbes

Faible en calories

30 minutes



Bœuf haché



Boulgour



Mélange roquette et épinards



Chou rouge, émincé



Persil



Tomate Roma



Gousses d'ail



Yogourt grec



Vinaigre de vin rouge



Tahini



Mélange d'épices shawarma



Bouillon de poulet en poudre

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

*Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!*

# D'abord

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.) :**

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Mélange roquette et épinards	113 g	226 g
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Persil	7 g	14 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Gousses d'ail	2	4
Yogourt grec	50 ml	100 ml
Vinaigre de vin rouge	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tahini	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	2 ¼ c. à thé	4 ½ c. à thé
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Cuire le boullgour

- Dans une petite casserole, ajouter le **bouillon en poudre**, **¾ tasse d'eau** et **½ c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boullgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boullgour** à la fourchette.



## 4 Préparer la sauce à l'ail aux herbes

- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **yogourt** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** du **persil**, le **reste** du **tahini**, **¼ c. à thé** de **sucre**, **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



## 2 Mariner le chou

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne le **chou**, **2 c. à soupe** de **vinaigre**, **½ tasse d'eau** et **2 c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer le **chou** avec sa **marinade** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.



## 5 Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter le **mélange d'épices shawarma**, le **reste** de l'**ail** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## 3 Préparer

- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre** et la **moitié** du **tahini**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **tomates** et le **mélange roquette et épinards**. (**REMARQUE** : Ne pas mélanger avant l'étape 6!)



## 6 Terminer et servir

- Séparer le **boullgour** à la fourchette, puis incorporer le **reste** du **persil**.
- Égoutter le **chou mariné** et jeter le liquide.
- Dans le bol contenant la **salade préparée**, ajouter le **chou** et le **boullgour**. Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **bœuf**.
- Couronner d'un **souppçon** de **sauce à l'ail aux herbes**.

**Le souper, c'est réglé!**