

# Boulettes de bœuf style shawarma

avec couscous aux légumes rôtis et feta

35 minutes



Bœuf haché



Couscous perlé



Mélange d'épices shawarma



Gousses d'ail



Courgette



Poivron



Persil



Crème sure



Mayonnaise



Citron



Feta, émietté



Chapelure italienne

— BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA —

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

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour la quantité d'ail à l'étape 1 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, fouet, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Couscous perlé	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 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'app.

*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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer et faire la sauce toum

Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un petit bol, Ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, **1 c. à soupe** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.



## Faire cuire le couscous

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **couscous**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **couscous** soit légèrement doré. Ajouter **2 tasses** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu.



## Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## Terminer le couscous

Ajouter les **légumes rôtis** et le **persil** à la casserole contenant le **couscous**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire les boulettes

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, le **chapelure**, le **reste** du **mélange d'épices shawarma** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!) Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **boulettes** et parsemer de **feta**. Napper d'**un soupçon** de **sauce toum**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!