



Keftas de bœuf

avec légumes poêlés et houmous à l'ail

Repas futé 20 minutes



Protéine personnalisable **+ Ajouter** **Changer** ou **x2 Doubler**

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Dinde hachée 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



-  Bœuf haché
250 g | 500 g
-  Carotte
1 | 2
-  Persil
7 g | 14 g
-  Courgette
1 | 2
-  Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse
-  Couscous
¼ tasse | ½ tasse
-  Houmous
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
-  Poivron
1 | 2
-  Épices à dukka
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Gousses d'ail
2 | 4
-  Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse
-  Sauce tahini
2 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et cuire le couscous

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **½ tasse** (1 tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer du feu, puis ajouter la **moitié** du **couscous** (toute la qté pour 4 pers.).
- Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min. Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.
- Entre-temps, couper la **courgette** en deux 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).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 1,25 cm (½ po).

4



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.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

2



Préparer les keftas

- 🔄 **Changer** | **Dinde hachée**
- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**
- ✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf haché**, les **épices à dukka**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **persil** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de bœuf** **6 bâchettes** (12 bâchettes) de **5 cm (2 po)**.

5



Préparer le houmous à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **houmous**, la **moitié** de la **sauce tahini** (toute la qté pour 4 pers.), la **mayonnaise**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau** et le **reste** de l'**ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Rôtir keftas et les carottes

- Disposer les **keftas** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Sur l'autre moitié, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 16 min, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et que les **keftas** soient entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**.
- Répartir le **couscous**, la **poêlée de légumes** et les **carottes rôties** dans les assiettes, puis garnir des **keftas de bœuf**.
- Napper de **houmous à l'ail**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** du **persil**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer les keftas de dinde

🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****.

2 | Préparer les keftas de Beyond Meat®

🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **bœuf****.

2 | Préparer les keftas

✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter **un autre ¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange**. Former à partir du **mélange de bœuf 12 bâchettes** (24 bâchettes) de **5 cm (2 po)**.