



# Bols de bœuf façon moyen-orientale

## avec vinaigrette crémeuse au houmous

Repas futé

25 minutes

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

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](https://hellofresh.ca)



Boeuf haché  
250 g | 500 g



Houmous  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Olives mélangées  
30 g | 60 g



Carotte  
1 | 2



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange  
printanier  
113 g | 227 g



Mélange d'épices  
shawarma  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Tomate  
2 | 4



Oignon jaune  
1 | 2



Vinaigre de vin  
blanc  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Gousses d'ail  
2 | 4

**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

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

- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis le trancher finement.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et hacher grossièrement les **olives**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



## Mariner les oignons

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole les **oignons**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**.
- **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 du feu. Transférer les **oignons** avec leur **marinade** dans un bol moyen.

2



## Former les boulettes

Changez | Porc haché

- Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes pour 4 pers.) **de taille égale**.

3



## Rôtir les carottes et les boulettes

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **boulettes** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

5



## Préparer la vinaigrette crémuse au houmous et la salade

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **houmous**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un autre grand bol, fouetter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **marinade** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir d'**olives**, de **carottes**, de **boulettes** et d'**oignons marinés**.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette crémuse au houmous**.

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

## 2 | Former les boulettes

Changez | Porc haché

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**\*\*.

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