



Bol de bœuf grillé façon kibbeh

avec salade hachée et pilaf de boulgour

Familiale

Barbecue

30 à 40 minutes

Changer



Chorizo,
sans boyau
250 g | 500 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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://www.hellofresh.ca)



Bœuf haché
250 g | 500 g



Boulgour
½ tasse | 1 tasse



Oignon rouge
1 | 2



Tomate
1 | 2



Mini concombre
2 | 4



Citron
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Sauce tahini
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Échalotes frites
28 g | 56 g

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



Commencer le boulgour

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse (1 tasse) d'eau, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel. (CONSEIL : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Incorporer le **boulgour**, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir, puis retirer du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boulgour** à la fourchette.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **concombres** en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis couper l'**oignon** en rondelles de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po) en évitant de les séparer. Hacher finement **2 c. à soupe** ($\frac{1}{4}$ tasse) d'**oignon**, puis les transférer dans un bol moyen. (REMARQUE : Réserver pour préparer la salade hachée à l'étape 3.)
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Ajouter le **reste** des **rondelles d'oignon** dans une assiette. Arroser de $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**.

3



Assembler la salade et préparer la sauce tahini

- Ajouter dans le bol contenant l'**oignon rouge** haché les **tomates**, les **concombres**, la **moitié** du **persil**, $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**, $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **sauce tahini**, $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) de **jus de citron** et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Former des galettes de kibbeh

Changer | Chorizo, sans boyau

- Dans un autre bol moyen, ajouter la **moitié** des **échalotes frites**, le **mélange d'épices turc** et $\frac{1}{8}$ c. à thé ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de **sel**. Bien mélanger.
- Émietter le **bœuf**, l'ajouter au mélange, **poivrer** et bien mélanger. Avec les mains mouillées, former à partir du **mélange 8 galettes** (16 galettes) d'un **diamètre de 5 cm** (2 po).
- Transférer les **galettes de kibbeh** dans une assiette, puis les arroser de $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. Retourner les **galettes** pour les huiler des deux côtés.

5



Griller les oignons et les galettes de kibbeh

- Ajouter les **rondelles d'oignon** sur la grille du barbecue. Réduire à feu moyen, refermer le couvercle et griller les **rondelles d'oignon** de 5 à 7 min par côté, en les retournant une fois. Transférer dans la même assiette.
- Entre-temps, disposer les **galettes de kibbeh** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller les **galettes de kibbeh** de 3 à 4 min par côté, retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Ajouter dans la casserole contenant le **boulgour** le **reste** du **persil** et le **reste** du **jus de citron**. **Poivrer**, puis mélanger à la fourchette.
- Couper les **oignons grillés** en bouchées.
- Répartir le **boulgour** dans les bols.
- Garnir de **galettes de kibbeh**, d'**oignons grillés** et de **salade hachée**.
- Napper du **mélange de sauce tahini** et parsemer du **reste** des **échalotes frites**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

4 | Former des galettes de kibbeh

Changer | Chorizo, sans boyau

Si vous avez choisi le **chorizo**, 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).