



Keftas de bœuf façon moyen-orientale

avec salade de feta et de concombres

Repas futé

25 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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Mini concombre
1 | 2



Citron
1 | 2



Feta, émietté
½ tasse | 1 tasse



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



Chapelure
italienne
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



Tartinade de
figues
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

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

- Couper les **tomates** en deux.
- Trancher finement les **concombres**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

4



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de la **tartinade de figes** (toute la qté pour 4 pers.), **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier**, les **concombres** et les **tomates**, puis bien mélanger.

2



Former les keftas

- ◉ [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- ◉ [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma**, la **moitié** du **feta** et le **bœuf**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 bûchettes** (12 bûchettes) de **5 cm (2 po) par 2,5 cm (1 po)**.

5



Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, la **mayonnaise**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de citron** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Répartir les **keftas** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **feta**.
- Arroser les **keftas** d'**un filet de sauce à la mayo au citron**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

3



Rôtir les keftas

- Disposer les **keftas** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 13 à 15 min, jusqu'à ce que les **keftas** soient dorées et entièrement cuites**.

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

2 | Former les keftas

◉ [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

2 | Former les keftas

◉ [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****.