

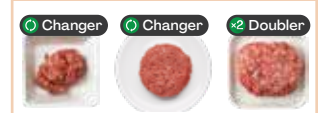


Bols de bœuf façon moyen-orientale

avec pignons et sauce au tahini

Repas futé

25 minutes



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



-  Bœuf haché
250 g | 500 g
-  Boulgour
¼ tasse | ½ tasse
-  Aubergine
1 | 1
-  Citron
1 | 1
-  Persil
7 g | 7 g
-  Poivron
1 | 2
-  Tomate
1 | 2
-  Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Pignons
28 g | 56 g
-  Assaisonnement moyen-oriental
1 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



Cuire le boulgour

- 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** (⅔ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) de **boulgour**, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir et 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



Commencer la préparation et rôtir les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper la **moitié** de l'**aubergine** (l'aubergine entière pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Éplucher l'aubergine avant de la couper, si désiré.)
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **aubergines** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices moyen-oriental**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'**olive** dans cette recette!) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

3



Terminer la préparation et griller les pignons

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (la même qté pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher finement le **persil**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pignons** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pignons** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire le bœuf

↻ Changer | Dinde haché

↻ Changer | Beyond Meat®

×2 Doubler | Bœuf haché

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **reste** du **mélange d'épices moyen-oriental** et **¼ tasse** (⅓ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Mariner les tomates

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen les **tomates**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre aux tomates, si désiré.)
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **moitié** du **zeste de citron** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**. Réserver.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **légumes** et le **boulgour** seront cuits, séparer le **boulgour** à la fourchette, puis ajouter les **légumes**. Mélanger doucement.
- Répartir le **mélange boulgour-légumes** dans les bols. Garnir de **bœuf** et de **tomates marinées**.
- Couronner d'**un soupçon** de **mayo citronnée**, puis parsemer de **pignons** 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

4 | Cuire la dinde

↻ Changer | Dinde haché

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****. Il n'est pas nécessaire d'égoutter l'excédent de gras.

4 | Cuire le Beyond Meat®

↻ Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

4 | Cuire le bœuf

×2 Doubler | Bœuf haché

Si vous avez doublé le **bœuf haché**, le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de bœuf haché**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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