



# Keftas grillées au bœuf et au porc au harissa

## avec couscous aux herbes et houmous aux poivrons rôtis

Familiale

Barbecue

20 à 30 minutes

Changer



Dinde hachée  
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://www.hellofresh.ca)



Mélange de bœuf et de porc hachés  
250 g | 500 g



Couscous  
½ tasse | 1 tasse



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices façon harissa  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Persil  
7 g | 14 g



Mini concombre  
1 | 2



Menthe  
7 g | 7 g



Citron  
1 | 1



Houmous  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Poivron  
1 | 2



Bouillon de légumes en poudre  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pesto de poivrons rôtis  
¼ tasse | ½ tasse

**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 couscous

- 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 petite casserole, ajouter  $\frac{3}{4}$  tasse (1  $\frac{1}{3}$  tasse) d'eau, le **bouillon en poudre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante** et mélanger. Couvrir, puis retirer du feu.
- Réserver pendant au moins 5 min, jusqu'au moment d'assembler le **couscous**.

4



## Former les keftas

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Dans un grand bol, ajouter la **viande**, la **chapelure**, le **mélange d'épices façon harissa** et le **reste du zeste de citron**. (**CONSEIL** : Pour des keftas plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 galettes** (12 galettes pour 4 pers.) **d'un diamètre de 5 cm (2 po)**, puis les déposer dans une assiette.
- Rassembler les **poivrons**, les **keftas**, une assiette propre (pour les galettes cuites) et tous les ustensiles près du barbecue.

2



## Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en quartiers.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette, puis arroser de  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile. **Saler** et **poivrer**.
- Zester, puis presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Couper le **concombre** en quatre sur la longueur, puis en morceaux de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po).
- Hacher grossièrement les **feuilles de menthe** et le **persil**.

5



## Griller les poivrons et les galettes

- Déposer les **keftas** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 3 à 4 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*. Transférer les **galettes** cuites dans l'assiette propre.
- Entre-temps, ajouter les **poivrons** sur la grille. Refermer le couvercle et griller de 3 à 4 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres. Remettre les **poivrons** dans la même assiette.

3



## Mariner les concombres et préparer le houmous

- Dans un grand bol, ajouter les **concombres**, le **jus de citron**, la **moitié du zeste de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un autre bol, mélanger le **houmous** et le **pesto de poivrons rôtis**.

6



## Terminer et servir

- Hacher grossièrement les **poivrons grillés**.
- Séparer le **couscous** à la fourchette.
- Dans le bol contenant les **concombres**, ajouter les **poivrons**, le **couscous**, la **menthe** et le **persil**, puis bien mélanger.
- Répartir le **couscous aux herbes** dans les assiettes.
- Garnir de **keftas grillées**, puis couronner d'un **souçon de houmous aux poivrons rouges rôtis**.
- 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 les keftas

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et porc hachés\*\***.

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