

# Bols de bœuf façon moyen-orientale

avec vinaigrette crémeuse au houmous

Repas futé

25 minutes





Protéine personnalisable + Ajouter







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 🎥

250 g | 500 g





Bœuf haché



250 g | 500 g





4 c. à soupe





Olives mélangées



30 g | 60 g



Chapelure panko



1/4 tasse | 1/2 tasse



printanier 113 g | 227 g



Mélange d'épices shawarma



1 c. à soupe 2 c. à soupe









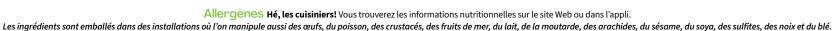


Vinaigre de vin blanc 2 c. à soupe

4 c. à soupe



2 | 4



Matériel | Plaque à cuisson, 2 grands bols, cuillères à mesurer, bol moyen, papier parchemin, petit bol, petite casserole, tamis, épluche-légumes, fouet



## 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  $(\frac{1}{4} po).$
- Peler l'**oignon**, puis le couper en deux et le trancher finement.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm  $(\frac{1}{2} po)$ .
- Égoutter, puis hacher grossièrement les olives.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.



#### Former les boulettes

🗘 Changer | Dinde hachée

#### 🔘 Changer | Beyond Meat®

- 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) de taille égale.



- 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, et que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.



jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées



## 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.



# Préparer la vinaigrette crémeuse 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 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) de marinade et 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile.
- Ajouter le mélange printanier et les tomates, puis bien mélanger.



### 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 crémeuse au houmous.

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

## 2 | Former les boulettes

#### Changer | Dinde hachée

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

#### 2 | Former les boulettes Beyond Meat®

#### Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat**®, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf**\*\*. Ne pas tenir compte du conseil d'ajouter un œuf au mélange.