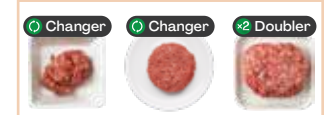




Galettes de bœuf saisies au paprika fumé et au feta avec poivrons rôtis et mayo citronnée

Repas futé 30 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

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



- Dinde hachée 250 g | 500 g
- Beyond Meat® 2 | 4
- Bœuf haché 500 g | 1000 g
- Mélange d'épices acidulé à l'ail 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Mélange paprika fumé et ail 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Chapelure italienne 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Citron 1 | 2
- Petites tomates 113 g | 227 g
- Poivron 1 | 2
- Bébé épinards 56 g | 113 g
- Feta, émietté ½ tasse | 1 tasse
- Mayonnaise 2 c. à soupe | 4 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



Former les galettes

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

🔄 Changer | [Dinde hachée](#)

🔄 Changer | [Beyond Meat®](#)

✖2 Doubler | [Bœuf haché](#)

- Dans un bol moyen, ajouter la **chapelure**, le **mélange paprika fumé et ail**, les deux tiers du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et la **moitié** du **feta**. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!) Réserver le **reste** du **feta** pour le service à l'étape 6.
- Ajouter le **bœuf** en l'émiettant, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 12 cm (4 po)**.

4



Préparer les autres ingrédients et mélanger la mayo au citron

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de citron**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Saisir les galettes et assaisonner les poivrons

🔄 Changer | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette, si désiré.)
- Ajouter les **tomates** et les **épinards**, puis bien mélanger.

3



Cuire les galettes et les poivrons

- Transférer les **galettes saisies** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **poivrons**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et que les **galettes** soient entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **galettes**, les **poivrons** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **feta**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.
- Servir la **mayo citronnée** comme trempette.

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

1 | Former les galettes de dinde

🔄 Changer | [Dinde hachée](#)

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

1 | Former les galettes de Beyond Meat®

🔄 Changer | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions pour former les **galettes**. Conserver la **chapelure** et le **mélange paprika fumé et ail** pour une prochaine création. Utiliser **toute la quantité** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** pour assaisonner les **poivrons**, puis **toute la quantité** de **feta** pour le service à l'étape 6.

1 | Former les galettes de bœuf

✖2 Doubler | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter un autre **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange de bœuf**. Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) **d'un diamètre de 12 cm (4 po)**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

2 | Saisir les galettes de Beyond Meat® et assaisonner les poivrons

🔄 Changer | [Beyond Meat®](#)

Saisir et cuire les **galettes de Beyond Meat®** de la même façon que la recette vous indique de cuire et de saisir les **galettes de bœuf****.