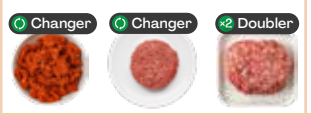




Keftas de bœuf façon moyen-orientale

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](https://www.hellofresh.ca)

Chorizo, sans boyau 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



- 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, émiettée 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 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



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 figues** (toute la qté pour 4 pers.), **1/8 c. à thé** (1/4 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** | **Chorizo, sans boyau**
- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**
- *2 **Doubler** | **Bœuf haché**

- 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 bâchettes** (12 bâchettes) **de 5 cm** (2 po) **x 2,5 cm** (1 po).

5



Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, la **mayonnaise**, **1/2 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**.

2 | Former les keftas

- 🔄 **Changer** | **Chorizo, sans boyau**

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

2 | Former les keftas

- 🔄 **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****.

2 | Former les keftas

- *2 **Doubler** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouté **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel** supplémentaire au **mélange de bœuf**. Former à partir du **mélange 12 bâchettes** (24 bâchettes) **de 5 cm** (2 po) **x 2,5 cm** (1 po).