



Poivrons farcis au bœuf

avec couscous et salade

Repas futé

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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Poivron rouge
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Feta, émiettée
½ tasse | 1 tasse



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Bébés épinards
56 g | 113 g



Tomate
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Vinaigre de vin rouge
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Mélange d'épices turc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 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 et assembler la salade

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **poivrons** en deux, puis évider le cœur et les **graines** (conserver les tiges) pour former des bols.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Évider, puis couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** des **tomates**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.) et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Garnir de la **moitié** des **épinards**. Mélanger uniquement au moment de servir.

2



Griller les poivrons

- Déposer les **poivrons**, côté coupé vers le bas, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner l'extérieur de **chaque moitié** de **poivron** de ½ c. à thé d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Retirer du four avec précaution. Retourner les **poivrons**, côté coupé vers le haut, puis réserver.

3



Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne ⅔ tasse (1 ⅓ tasse) d'**eau** et ⅓ c. à thé (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.

4



Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. 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 **mélange d'épices turc**, le **reste** des **tomates** et le **reste** des **épinards**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer du feu.

5



Farcir et rôtir les poivrons

- Dans la poêle contenant le **mélange de bœuf**, ajouter le **couscous**, le **persil**, la **moitié** du **feta**, **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Farcir **chaque poivron** du **mélange de bœuf** et de **couscous**. Réserver les **restes** de **garniture** pour servir.
- Griller les **poivrons farcis** au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que la **garniture** soit bien chaude.

6



Terminer et servir

- Laisser refroidir les **poivrons farcis** pendant 5 min avant de servir.
- Entre-temps, bien mélanger la **salade**.
- Répartir les **poivrons farcis** et la **salade** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **garniture de bœuf** et de **couscous** en accompagnement.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **feta**.
- Arroser les **poivrons farcis** d'un **filet** de **sauce au yogourt**.

4 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis la **dinde**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

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