



# Galettes de bœuf façon kibbeh

## avec boulgour, salade fraîche et sauce au houmous

Repas futé

30 minutes

Protéine personnalisable

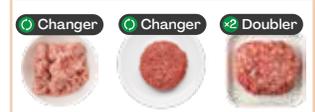
+ Ajouter

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](https://hellofresh.ca)



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



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Boulgour  
½ tasse | 1 tasse



Houmous  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Mayonnaise  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Persil  
7 g | 14 g



Mini concombre  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Citron  
½ | 1



Mélange  
printanier  
28 g | 56 g



Mélange d'épices  
shawarma  
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



### Cuire le boulgour

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter  $\frac{2}{3}$  tasse (1 tasse) d'eau et  $\frac{1}{2}$  c. à thé (1 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**, mélanger, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir et retirer du feu.
- Laisser reposer de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

2



### Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier).
- Couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter le **houmous**, la **mayonnaise**,  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'eau et  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.
- Dans un bol moyen, ajouter le **reste** du **jus de citron** et  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre, si désiré.) Bien mélanger en fouettant, puis **saler** et **poivrer**. Réserver.

3



### Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette au citron**, ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et les **concombres**.
- Bien mélanger.

4



### Préparer les galettes « kibbeh »

🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Lorsque le **boulgour** sera tendre, ajouter dans un autre grand bol **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **boulgour** cuit, le **bœuf haché**, le **mélange d'épices shawarma**,  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel,  $\frac{1}{8}$  c. à thé ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de **poivre** et la **moitié** du **persil**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **4 boulettes** (8 boulettes) de **taille égale**.

5



### Cuire les galettes « kibbeh »

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **reste** du **boulgour** à la fourchette.
- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** du **persil**. Bien mélanger.
- Répartir le **boulgour** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **galettes « kibbeh »**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce citronnée au houmous**.

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

## 4 | Préparer les galettes

« kibbeh »

🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)

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

## 4 | Préparer les galettes

« kibbeh » [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\*\***.

## 4 | Préparer les galettes

« kibbeh »

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de surplus de **sel** au **mélange**. Former à partir du **mélange** **16 boulettes** (32 boulettes) de **taille égale**.