



Bols de bœuf aux épices du Moyen-Orient super rapides

avec salade à la vinaigrette au tahini et sauce épicée

Épicée

15 minutes

Changer



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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pain plat
2 | 4



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Oignon, en tranches
56 g | 113 g



Mélange printanier
56 g | 113 g



Persil
7 g | 14 g



Mayo épicée
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce tahini
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Assaisonnement moyen-oriental
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
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 couscous et préparer

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ tasse (1 $\frac{1}{3}$ tasse) d'eau, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** et le **bouillon en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Détacher les **feuilles de persil**.
- Lorsque le liquide bouillira, 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



Terminer et servir

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les **tomates** et la **sauce tahini**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Répartir le **couscous** et la **salade** dans les bols.
- Garnir de **bœuf**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.
- Parsemer de **feuilles de persil**.
- Déchirer ou couper le **pain plat** en pointes et servir en accompagnement.

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

2



Griller le pain plat (facultatif)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Badigeonner les **pains plats** de 1 c. à thé (1 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **pains plats** à la poêle chaude. Griller de 1 à 2 min, en retournant une fois.
- Transférer les **pains plats** dans une assiette et couvrir pour garder chaud. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

3



Cuire le bœuf

Changer | Dinde hachée

- Chauffer la même poêle à feu élevé. Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**, les **oignons** et l'**assaisonnement moyen-oriental**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Retirer du feu. Ajouter 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'**eau**. Bien mélanger.

3 | Cuire la dinde

Changer | Dinde hachée

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