



Bols de bœuf façon kibbeh

avec pignons grillés et pilaf de boulgour

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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché

250 g | 500 g



Boulgour

1/2 tasse | 1 tasse



Oignon rouge

1 | 2



Tomate

1 | 2



Radis

3 | 6



Citron

1 | 2



Persil

7 g | 14 g



Sauce tahini

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mayonnaise

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices turc

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pignons

28 g | 56 g

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 $\frac{3}{4}$ tasse (1 tasse) d'eau et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ 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 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boulgour** à la fourchette.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Couper les **radis** en deux, puis en fines demi-lunes.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **sauce tahini**, la **moitié** du **zeste de citron**, $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron** et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre**. (**CONSEIL** : Pour une sauce moins épaisse, incorporer 1 c. à thé d'eau à la fois jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

3



Mariner les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, les **radis**, la **moitié** du **persil**, **2 c. à soupe** ($\frac{1}{4}$ tasse) d'**oignons**, $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de citron**, $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre** 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.

4



Griller les pignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **pignons** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pignons** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler.)
- Transférer dans une assiette.

5



Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Défaire le **bœuf** en morceaux.
- Ajouter les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Poêler de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et que le **bœuf** soit entièrement cuit**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter. Ajouter le **mélange d'épices turc**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu. Ajouter **2 c. à soupe** ($\frac{1}{4}$ tasse) d'**eau**, puis bien mélanger. Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter le **reste** du **persil**, le **reste** du **zeste de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir le **boulgour** dans les bols.
- Garnir du **mélange de bœuf**, puis des **légumes marinés**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce tahini**, puis parsemer de **pignons**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré.

5 | Cuire la dinde

Changeur | Dinde hachée

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

5 | Cuire le Beyond Meat®

Changeur | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, en défaisant les **galettes** en morceaux. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter l'excédent de gras.

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