



Keftas de bœuf et pilaf aux poivrons rôtis avec trempette chaude au feta

35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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)

⌚ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

⌚ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



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



Chapelure panko
1/4 tasse | 1/2 tasse



Feta, émiettée
1/4 tasse | 1/2 tasse



Fromage à la crème
1 | 2



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Poivron
1 | 2



Riz étuvé
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Tomate
1 | 2

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 pilaf

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

- Évider, puis couper les **poivrons** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, les **poivrons**, la **moitié** de la **purée d'ail**, le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel. Poivrer**, au goût, puis bien mélanger. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer la trempette au feta

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter le **fromage à la crème**, le **feta**, le **reste** de la **purée d'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Réchauffer de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que le mélange réduise légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer du feu.

2



Préparer

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, le **mélange d'épices shawarma**, la **chapelure**, la **moitié** du **reste** de la **purée d'ail** et **¼ c. à thé** de **sel. Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 galettes** (12 galettes) **ovales de taille égale et de 1,25 cm** (½ po) **d'épaisseur**.

3



Cuire les keftas

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ 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 ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre. Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **pilaf** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir le **pilaf** des **keftas**.
- Servir la **trempette au feta** en accompagnement.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

2 | Préparer

🔄 [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****.