



Boulettes de bœuf style shawarma

avec couscous aux légumes rôtis et feta

Familiale

35 à 45 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



Couscous perlé
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange d'épices shawarma
7 g | 14 g



Gousses d'ail
1 | 2



Courgette
1 | 2



Poivron
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Chapelure italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Citron
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



Préparer et rôtir les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

2



Former et rôtir les boulettes

🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

- Entre-temps, recouvrir une autre plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, le **reste** du **mélange d'épices shawarma** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8** (16) boulettes de taille égale.
- Transférer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

3



Commencer le couscous

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **couscous**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **couscous** soit légèrement doré.
- Ajouter **2 tasses** (4 tasses) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.

4



Préparer la sauce toum

- Presser la **moitié** du **citron** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Réserver.

5



Terminer le couscous

- Égoutter et remettre le **couscous** dans la même casserole, hors du feu.
- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **légumes grillés** et le **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **couscous aux légumes rôtis** dans les bols. Garnir de **boulettes** et parsemer de **feta**.
- Couronner d'un **souçon** de **sauce toum**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

Pour 6 portions

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 | Former et rôtir les boulettes de dinde

🔄 **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 | Former et rôtir les boulettes 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****.