

Boeuf aux épices turques

avec sauce toum à l'ail

Rapido

25 minutes



Boeuf haché



Purée d'ail



Oignon, haché



Riz basmati



Poivron



Petits pois



Citron



Persil



Mélange d'épices turc



Sel d'ail



Mayonnaise

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES TURC

Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Petits pois	56 g	113 g
Citron	1	1
Persil	7 g	7 g
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Commencer le riz aux pois

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et le **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** et les **pois**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 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.



Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange d'épices turc**, le **reste** de la **purée d'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer et faire la sauce toun à l'ail

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (même qté pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **1 c. à thé** de **jus de citron** et **¼ c. à thé** de **purée d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer le riz aux pois

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** du **persil** et **¼ c. à thé** de **zeste de citron** (doubler la qté pour 4 pers.).



Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **poivrons** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **poivrons** et de **bœuf**.
- Parsemer du **reste** du **persil** et couronner d'**un soupçon** de **sauce toun à l'ail**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!