



Bols de bœuf façon moyen-orientale

avec vinaigrette crémeuse au houmous

Faible en glucides

Rapido

25 minutes

✖2 Doubler



Bœuf haché

500 g | 1000 g

🔄 Changer



Émincé protéiné

200 g | 400 g

🔗 Recette personnalisée

+ 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 🐘



Bœuf haché

250 g | 500 g



Houmous

4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Olives mélangées

30 g | 60 g



Carotte

1 | 2



Chapelure panko

¼ tasse | ½ tasse



Mélange printanier

113 g | 227 g



Mélange d'épices shawarma

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Tomate

2 | 4



Oignon jaune

1 | 2



Vinaigre de vin blanc

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Gousses d'ail

2 | 4

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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis le trancher finement.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et hacher grossièrement les **olives**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Mariner les oignons

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole les **oignons**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **oignons** avec leur **marinade** dans un bol moyen.

2



Former les boulettes

- **×2 Doubler** | **Bœuf haché**
- **Changeur** | **Émincé protéiné**
- Dans un grand bol, **mélanger le bœuf**, la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.

5



Préparer la vinaigrette au houmous et la salade

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **houmous**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un autre grand bol, fouetter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **marinade** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.

3



Rôtir les carottes et les boulettes

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **boulettes** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir d'**olives**, de **carottes**, de **boulettes** et d'**oignons marinés**.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette crémeuse au houmous**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Former les boulettes

×2 Doubler | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **double bœuf haché**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de bœuf haché**. Au besoin, faire cuire le **bœuf** en plusieurs étapes.

2 | Cuire l'émincé protéiné

Changeur | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**émincé protéiné**, le **mélange d'épices shawarma** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**émincé protéiné** soit croustillant. Continuer à suivre la recette comme indiqué, en ne tenant pas compte des instructions de rôtir les **boulettes**.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.