

# Bols de bœuf façon moyen-orientale

avec vinaigrette crémeuse au houmous

Faible en glucides

30 minutes



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



Bœuf haché



Houmous



Olives mélangées



Carotte



Chapelure panko



Mélange printanier



Mélange d'épices shawarma



Mayonnaise



Tomate Roma



Oignon jaune



Vinaigre de vin blanc



Gousses d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

*Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, 2 grands bols, papier parchemin, petite casserole, petit bol, fouet

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Olives mélangées	30 g	60 g
Carotte	170 g	340 g
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 Roma	160 g	320 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



### Préparer

- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis trancher finement la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter, puis 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 **sucrose**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucrose** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons** avec leur **marinade** dans un bol moyen.

2



### Former les boulettes

- 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 au houmous**.

**Le souper, c'est réglé!**