

Bols de bœuf style shawarma

avec vinaigrette crémeuse au hummus

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Hummus



Olives mélangées



Carotte



Chapelure panko



Mélange printanier



Mélange d'épices shawarma



Mayonnaise



Tomates Roma



Échalote



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.

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
Hummus	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
Tomates Roma	160 g	320 g
Échalote	100 g	200 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

** Faire 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'app.

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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer l'**échalote**. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 Faire mariner l'échalote

Entre-temps, ajouter dans une petite casserole les morceaux d'**échalote**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'eau** et **2 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve, de 1 à 2 minutes. Retirer la casserole du feu. Transférer les **échalotes**, y compris le **liquide de la marinade**, dans un bol moyen.



2 Former les boulettes

Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure panko**, le **mélange d'épices shawarma**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes).



5 Faire la vinaigrette au hummus et assembler la salade

Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **hummus**, **¼ c. à thé d'ail** et **2 c. à thé d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver. Dans un autre grand bol, fouetter **½ c. à soupe** de la **marinade** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**. Bien mélanger.



3 Faire rôtir les boulettes et les carottes

Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les morceaux de **carotte** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **boulettes** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, 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**, des **boulettes** et d'**échalotes marinées**. Arroser le tout de la **vinaigrette crémeuse au hummus**.

Le repas est prêt!