

Bols de bœuf façon moyen-orientale avec houmous et riz assaisonné

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Dinde hachée



Mélange d'épices
shawarma



Houmous



Poivron



Riz basmati



Oignon jaune



Tomate Roma



Vinaigre de vin blanc



Purée d'ail



Mayonnaise



Persil

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

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.

Unités de mesure à chaque étape

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Mélange d'épices shawarma	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Houmous	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon jaune	113 g	226 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	7 g	7 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Peler, puis couper le **oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** des **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **riz** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices shawarma**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** soient grillés.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter 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.

4



Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette. Réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.

5



Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **bœuf**. 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 la **moitié** de la **purée d'ail**, le **reste** du **mélange d'épices shawarma**, le **reste** des **oignons** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**.

3



Mariner les tomates

- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **tomates** et le **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **reste** de la **purée d'ail** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, **saler**, puis ajouter les **poivrons**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **bœuf** assaisonné et de **tomates marinées**.
- Arroser les **tomates** de la **vinaigrette** restant dans le bol.
- Couronner d'**un soupçon** de **houmous**, puis arroser le tout d'**un filet** de **majo à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!