

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

Rapido

20 minutes



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



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, haché



Tomate



Vinaigre de vin blanc



Purée d'ail



Mayonnaise



Persil



Mélange d'épices acidulé à l'ail

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	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon, haché	56 g	113 g
Tomate	2	4
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
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 soja, 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 joindre

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

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les 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 et de mélange d'épices acidulé à l'ail. 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. 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.

4



Cuire le bœuf et les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive.
- 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, les poivrons et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'eau. Saler et poivrer.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les poivrons ramollissent légèrement.

Si vous avez choisi la dinde, la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le bœuf, sans tenir compte de l'instruction d'égoutter le gras.

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



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 et saler.
- 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 mayo à l'ail.

Le souper, c'est réglé!

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.