

Boulettes de bœuf et de feta à la libanaise

avec courgettes, taboulé de couscous et hummus

30 minutes



Bœuf haché



Couscous



Courgette



Tomates Roma



Persil



Citron



Mélange d'épices shawarma



Feta



Hummus



Chapelure panko

BONJOUR TABOULÉ

Une salade levantine composée d'herbes finement hachées (souvent du persil), de tomates et de couscous ou de boulgour!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	400 g	800 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Persil	7 g	14 g
Citron	1	1
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta	¼ tasse	½ tasse
Hummus	57 g	114 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**.



Faire cuire la courgette

Pendant que le **couscous** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.



Former les boulettes

Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma** et le **feta**. **Poivrer**. Former à partir du **mélange** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites.**



Préparer la sauce au hummus

Pendant que les **courgettes** cuisent, mélanger dans un petit bol le **hummus**, la **moitié** du **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**.



Faire cuire le couscous

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer la casserole du feu, incorporer le **couscous**, puis couvrir et laisser reposer jusqu'à ce qu'il soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé, de 5 à 6 minutes.



Terminer et servir

Séparer les grains de **couscous** à la fourchette. Incorporer les **tomates**, le **zeste de citron**, le **reste** du **jus de citron** et le **persil**. **Saler et poivrer**. Répartir le **taboulé de couscous** dans les bols. Garnir de **courgettes** et de **boulettes**. Napper de **hummus** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!