

Boulettes de bœuf et de feta à la libanaise

avec courgettes, taboulé de couscous et hummus

Rapido

30 minutes



Bœuf haché



Couscous



Courgette



Petites tomates



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, grand bol, 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
Petites tomates	227 g	454 g
Persil	7 g	14 g
Citron	1	2
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
Sucre*	½ c. à thé	1 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, 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



1 Préparer et faire mariner les tomates

Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en deux. Zester et presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, le **jus de citron**, la **moitié** du **persil**, **½ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler le sucre et l'huile pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



4 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**. Transférer les **courgettes** au grand bol contenant les **tomates**.



2 Former les boulettes

Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **feta** et **Poivrer**. Former à partir du **mélange 12 boulettes de taille égale** (24 boulettes pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Ajouter un œuf pour des boulettes plus fermes.) Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites.**



5 Préparer la sauce au hummus

Pendant que les **courgettes** cuisent, mélanger dans un petit bol le **hummus**, le **zeste de citron** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**.



3 Faire cuire le couscous

Pendant que les **boulettes** cuisent, ajouter **⅔ tasse** d'**eau** et **⅛ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) à une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer la casserole du feu, ajouter le **couscous**. Bien mélanger, puis couvrir et laisser reposer 5 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



6 Terminer et servir

Séparer les grains de **couscous** à la fourchette. Ajouter le **couscous** au grand bol contenant les **légumes**, puis bien mélanger. Répartir le **taboulé de couscous** dans les bols. Garnir de **boulettes**. Napper les **boulettes** de **hummus**. Saupoudrer du **persil restant** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!