

Boulettes de bœuf et de feta à la libanaise

avec courgettes, taboulé et hummus

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Couscous



Courgette



Tomate Roma



Persil



Citron



Mélange d'épices shawarma



Feta, émietté



Hummus



Chapelure panko



Sel d'ail

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, cuillères à mesurer, zesteur, 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
Tomate Roma	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Citron	1	2
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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, 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.

Nous rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer et faire mariner les tomates

- Couper les **courgettes** 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, puis 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 les quant. pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les courgettes

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **courgettes**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, en remuant à l'occasion. Transférer les **courgettes** dans le grand bol contenant les **tomates**.



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 pour 4 pers.).
- Ajouter le **feta**. **Poivrer**, puis mélanger à nouveau. (**CONSEIL** : Ajouter un œuf pour des boulettes plus fermes!)
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



Faire la sauce au hummus

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **hummus**, le **zeste de citron** et **1 ½ c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter **⅔ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) et la **moitié** du **sel d'ail** à une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger, puis couvrir et laisser reposer 5 min ou jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de couscous** à la fourchette. Ajouter le **couscous** au grand bol contenant les **tomates** et les **courgettes**, puis bien mélanger.
- Répartir le **taboulé de couscous** dans les bols. Garnir de **boulettes**.
- Napper les **boulettes** de **sauce au hummus**. Parsemer du **reste** du **persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!