

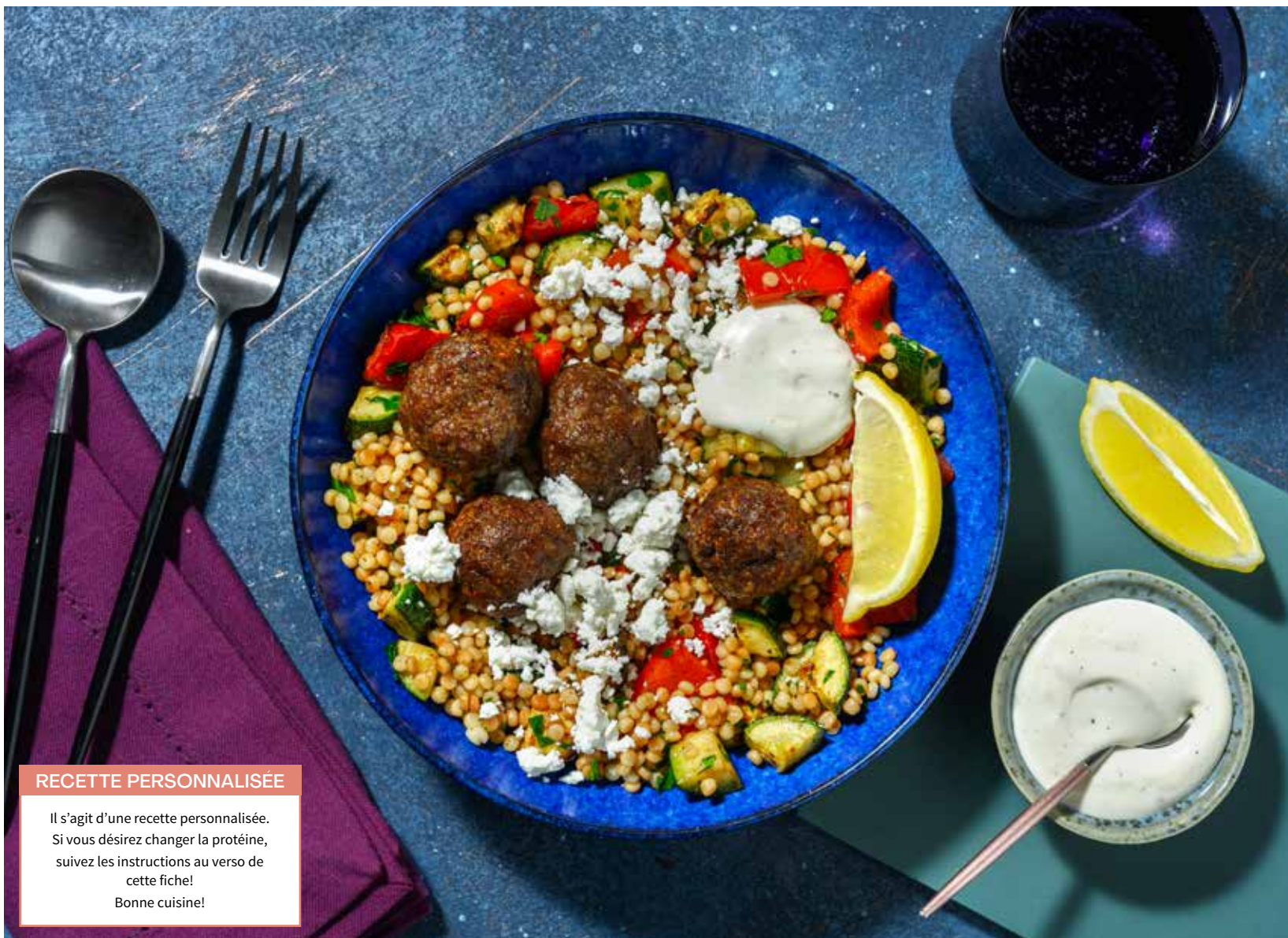
Boulettes de bœuf style shawarma

avec couscous aux légumes rôtis et feta

35 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



Couscous israélien



Mélange d'épices shawarma



Gousses d'ail



Courgette



Poivron



Persil



Mayonnaise



Citron



Feta, émietté



Chapelure italienne

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Citron	1	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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.

1



Préparer et rôtir les légumes

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Faire la sauce toum

- Entre-temps, presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Réserver.

2



Former et rôtir les boulettes

- Entre-temps, recouvrir une autre plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, le **reste** du **mélange d'épices shawarma** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Transférer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

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

5



Assembler le couscous

- Égoutter et remettre le **couscous** dans la même casserole, hors du feu.
- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **légumes rôtis** et le **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Commencer le couscous

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **couscous**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **couscous** soit légèrement doré.
- Ajouter **2 tasses** (4 tasses) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.

6



Terminer et servir

- Répartir le **couscous aux légumes rôtis** dans les bols. Garnir de **boulettes** et parsemer de **feta**.
- Couronner d'**un soupçon** de **sauce toum**.
- Arroser du **jus d'un quartier** de **citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!