

Boulettes de bœuf style shawarma

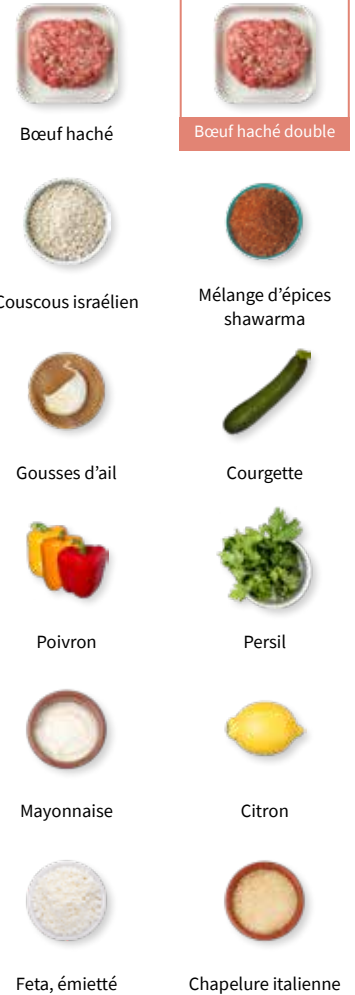
avec couscous aux légumes rôtis et feta

35 min



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

D'abord

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

Guide pour la qté d'ail à l'étape 1 (doubler la qté pour 4 pers.) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 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 pers.	4 pers.
Bœuf haché	250 g	500 g
Bœuf haché double	500 g	1 000 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
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.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



1 Préparer et faire la sauce toum

- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- 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 de jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la qté d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Réserver.



4 Commencer le couscous

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **couscous**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **couscous** soit légèrement doré.
- Ajouter **2 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



2 Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



5 Terminer le couscous

- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.
- Égoutter et remettre le **couscous** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter les **légumes rôtis** et le **persil**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3 Former et cuire les boulettes

- Entre-temps, recouvrir une 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 de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) **Poivrer** et bien 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. Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

Si vous avez choisi le **bœuf haché double**, ajoutez **¼ c. à thé de sel** de plus (doubler la qté pour 4 pers.) au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 2 œufs au mélange pour 4 pers.) Former **16 boulettes de taille égale** (32 pour 4 pers.).



6 Terminer et servir

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

Le repas est prêt!