

Keftas de bœuf

avec légumes poêlés et houmous à l'ail

Faible en glucides

30 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Double bœuf haché



Hummus



Carotte



Poivron



Persil



Épices à dukka



Courgette



Gousses d'ail



Mayonnaise



Chapelure panko



Feta, émietté

BONJOUR ÉPICES À DUKKA

Un assaisonnement égyptien composé de graines, de noix et d'épices exotiques!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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			

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Double bœuf haché	500 g	1000 g
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Épices à dukka	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Gousses d'ail	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Feta, émiettée	¼ tasse	½ tasse
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 soya, 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

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Préparer les keftas

- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, les **épices à dukka**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **persil** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 bûchettes** (12 bûchettes pour 4 pers.) **de 5 cm** (2 po).

Si vous avez choisi le **double bœuf**, former à partir du **mélange 6 bûchettes** (12 bûchettes pour 4 pers.). Les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de bœuf**.

3



Rôtir keftas et les carottes

- Disposer les **keftas** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Sur l'autre moitié, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer** les **carottes**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 16 min, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et que les **keftas** soient entièrement cuites**.

4



Poêler les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **courgettes** et les **poivrons**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) **Saler**.
- Cuire de 6 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

5



Préparer le houmous à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **houmous**, la **mayonnaise**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau** et le **reste** de l'**ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **légumes** poêlés et les **carottes** dans les assiettes, puis garnir de **keftas** de **bœuf**.
- Couronner d'**un soupçon** de **houmous à l'ail**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!