

Bols de bœuf style shawarma faibles en glucides avec vinaigrette crémeuse au hummus

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Hummus



Olives mélangées



Carotte



Chapelure panko



Mélange printanier



Mélange d'épices shawarma



Mayonnaise



Tomate Roma



Échalote



Vinaigre de vin blanc



Gousses d'ail



Feta, émietté

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, 2 grands bols, papier parchemin, petite casserole, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Olives mélangées	30 g	60 g
Carotte	170 g	340 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	113 g	227 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomate Roma	160 g	320 g
Échalote	100 g	200 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	2 c. à thé	4 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer l'**échalote**. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire mariner les échalotes

Pendant que les **boulettes** et les **carottes** cuisent, ajouter dans une petite casserole les **échalotes**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sucrose** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucrose** se dissolve. Retirer la casserole du feu. Transférer les **échalotes**, y compris le **liquide de la marinade**, dans un bol moyen.



Former les boulettes

Dans un grand bol, combiner le **bœuf**, la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes).



Préparer la vinaigrette au hummus et la salade

Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **hummus**, **¼ c. à thé** d'**ail** et **2 c. à thé** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver. Dans un autre grand bol fouetter **½ c. à soupe** de **marinade** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.



Faire cuire les boulettes et les carottes

D'un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer** et remuer pour enrober. Disposer les **boulettes** de l'autre côté de la plaque. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et que les **boulettes** soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir d'**olives**, de **carottes**, de **boulettes** et d'**échalotes marinées**. Arroser de **vinaigrette au hummus**. Parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!