

# Keftas de bœuf façon moyen-orientale

avec salade de feta et de radis

Faible en glucides

30 minutes



Bœuf haché



Mélange printanier



Tomate Roma



Radis



Citron



Amandes, tranchées



Feta, émietté



Mayonnaise



Chapelure italienne



Mélange d'épices shawarma



Tartinade de figues

BONJOUR FETA

*Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!*

## 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Radis	3	6
Citron	1	2
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tartinade de figues	1 c. à soupe	2 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement les **radis**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



## Griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu. Transférer les **amandes** dans une assiette.



## Former les keftas

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma**, la **moitié** du **feta** et le **bœuf**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 bûchettes** (12 bûchettes) de **5 x 2,5 cm (2 x 1 po)**.



## Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de la **tartinade de figues** (toute la qté pour 4 pers.), **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier**, les **radis** et les **tomates**, puis bien mélanger.



## Rôtir les keftas

- Disposer les **keftas** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 13 à 15 min, jusqu'à ce que les **keftas** soient dorées et entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, la **mayonnaise**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de citron** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Répartir les **keftas** dans les assiettes. Servir la **salade** en accompagnement.
- Parsemer la **salade** d'**amandes** et du **reste** du **feta**.
- Arroser les **keftas** d'un **filet** de **mayo au citron**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier** de **citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!