



BONJOUR COUSCOUS ISRAÉLIEN

Une pâte alimentaire grillée en forme de perle

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 576



Bœuf haché



Persil



Fromage
parmesan



Bébés épinards



Ail



Assaisonnement
italien



Chapelure panko



Crème sure



Échalote



Couscous israélien



Fromage
mozzarella, râpé



Concentré de
bouillon de poulet

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Presse-ail
- Râpe
- Petit bol
- Tasses à mesurer
- Passoire
- Grand bol
- Cuillères à mesurer
- Plaque à cuisson
- Beurre **2** (2 c. à table)
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Grande casserole
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Bœuf haché 500 g
- Persil 20 g
- Fromage parmesan **2** ½ tasse
- Bébés épinards 227 g
- Ail 20 g
- Assaisonnement italien **9** 2 c. à table
- Chapelure panko **1** ¼ tasse
- Crème sure **2** 6 c. à table
- Échalote 50 g
- Couscous israélien **1** 1½ tasse
- Fromage mozzarella, râpé **2** ½ tasse
- Concentré de bouillon de poulet **2**

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **450°F** (pour cuire les boulettes). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **10 ½ tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis râper l'**échalote**.



4 ASSEMBLER LE COUSCOUS

Lorsque le **couscous** est tendre, réserver **1 tasse d'eau de cuisson**, puis égoutter. Dans la même casserole à feu moyen, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis le couscous, les **épinards**, la **mozzarella**, le **reste de parmesan**, l'**eau réservée**, la **crème sure** et les **concentrés de bouillon**. Mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 min.



2 FAIRE LES BOULETTES

Dans un grand bol, combiner le **bœuf**, l'**échalote**, l'**ail**, la **moitié du persil**, la **moitié de l'assaisonnement italien** et la **moitié du parmesan**. Façonner des **boulettes** de 3 cm (il devrait y avoir 16 boulettes en tout). Disposer les boulettes sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et cuire au centre du four jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites, de 8 à 10 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne min. de 71°C/160°F.**)



5 AJOUTER LES BOULETTES

Lorsque les **boulettes** sont cuites, les ajouter délicatement au **couscous**. Ajouter le **jus de viande** ayant coulé sur la plaque à cuisson. Mélanger délicatement.



3 GRILLER LA CHAPELURE

Entre-temps, ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 6 à 8 min. Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **2 c. à table de beurre** et le faire fondre, de 1 à 2 min. Ajouter la **panko** et le **reste d'assaisonnement italien**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce que le **mélange** soit brun doré, de 2 à 4 min. Réserver dans un petit bol.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **couscous style noces à l'italienne** dans les assiettes. Saupoudrer de **panko** et du **reste de persil**.

ÇA ROULE!

Faire des boulettes n'aura jamais été aussi facile!