

Galettes de bœuf style merguez

avec mayo citronnée et salade au feta

Faible en glucides

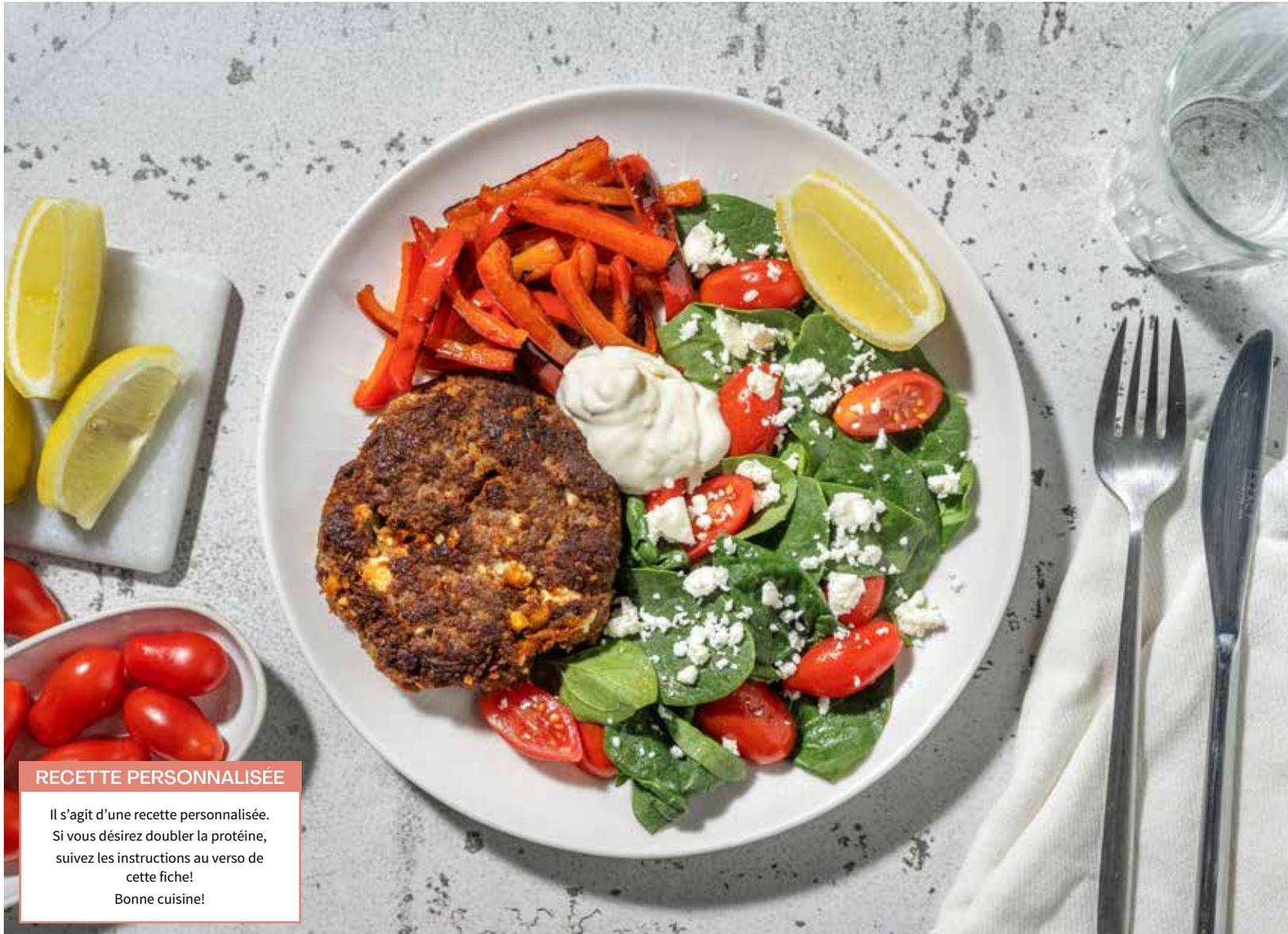
Faible en calories

Épicée

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



Mélange d'épices
façon harissa



Mélange paprika
fumé et ail



Chapelure italienne



Citron



Petites tomates



Poivron



Bébés épinards



Feta, émiettée



Mayonnaise

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

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, 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
Double bœuf haché	500 g	1000 g
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Citron	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	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 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.

Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



Préparer et assaisonner les poivrons

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices façon harissa**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

4



Préparer la mayo citronnée

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **zeste de citron** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de citron**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Former les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter la **chapelure**, le **mélange paprika fumé et ail**, le **reste** du **mélange d'épices façon harissa** et la **moitié** du **feta**. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- Ajouter le **bœuf**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de bœuf** **2 galettes** (4 galettes) d'un **diamètre de 10 cm** (4 po).

Si vous avez choisi le **bœuf haché double**, ajoutez ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange pour 4 pers.) Former **4 galettes de taille égale** (8 pour 4 pers.).

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette, si désiré.)
- Ajouter les **tomates** et les **épinards**, puis bien mélanger.

3



Cuire les galettes et les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
- Transférer sur l'autre moitié de la plaque contenant les poivrons.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et que les **galettes** soient entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **galettes**, les **poivrons** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **feta**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.
- Servir la **mayo citronnée** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!