

Keftas de bœuf

avec légumes poêlés et houmous à l'ail

Repas futé

20 min



Bœuf haché

500 g | 1000 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Bœuf haché
250 g | 500 g



Houmous
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Carotte
1 | 2



Poivron
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Épices à dukka
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Courgette
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Sauce tahini
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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.

1



Préparer

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

- **×2 Doubler** | **Bœuf haché**
- 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 de bœuf** **6 bûchettes** (12 bûchettes) **de 5 cm** (2 po).

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 **moitié** de la **sauce tahini** (toute la qté pour 4 pers.), 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 la **poêlée de légumes** et les **carottes rôties** dans les assiettes, puis garnir des **keftas de bœuf**.
- Napper du **houmous à l'ail**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** du **persil**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Préparer les keftas

×2 Doubler | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire par étapes, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.