

Galettes de bœuf style merguez

avec salade au feta et mayo citronnée

Faible en calories

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Boeuf haché



Mélange d'épices
façon harissa



Mélange paprika
fumé et ail



Chapelure italienne



Citron



Tomate Roma



Poivron



Bébés épinards



Feta, émietté



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.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 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
Tomate Roma	80 g	160 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @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 lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et assaisonner 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 de jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Salier** 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 d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 pers.).



5 Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé de jus de citron** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Salier** 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 les **galettes** 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!