

Kebas à la méditerranéenne rôtis au four

avec riz citronné et salade avec vinaigrette au yogourt à l'ail

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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Boeuf haché



Porc haché



Chapelure italienne



Bouillon de boeuf en poudre



Sauce au yogourt



Mini concombre



Tomate Roma



Mélange printanier



Citron



Riz étuvé



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Feta, émiettée

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- 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, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, zesteur, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Porc haché	250 g	500 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bouillon de bœuf en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Mini concombre	1	2
Tomate Roma	1	2
Mélange printanier	28 g	56 g
Citron	1	2
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer la sauce tzatziki et la salade

- Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la **sauce au yogourt**, le **concombre râpé** et le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Dans un bol moyen, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser le **citron**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Râper grossièrement le **tiers du concombre**, puis couper le **reste du concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

5



Terminer le riz et la salade

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **zeste de citron**, le **feta**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **tranches de concombre** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.

3



Faire rôtir les kebabs

- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, le **bouillon en poudre** et **¾ c. à thé** (1 ½ c. à thé) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former **6 boulettes de taille égale** (12 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **kebabs** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Faire griller au **centre** du four de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

6



Terminer et servir

- Répartir le **riz** et la **salade** entre les assiettes.
- Garnir de **kebabs**. Couronner d'**un soupçon de sauce tzatziki**.

Le souper, c'est réglé!