

# Keftas de boeuf

avec légumes poêlés et houmous à l'ail

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



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



Boeuf haché



Houmous



Carotte



Poivron



Persil



Épices à dukka



Courgette



Gousses d'ail



Mayonnaise



Chapelure panko



Feta, émietté

BONJOUR ÉPICES À DUKKA

*Un assaisonnement égyptien composé de graines, de noix et d'épices exotiques!*

## 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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Épices à dukka	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Gousses d'ail	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
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



### Préparer

- 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**.



### 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.



### Préparer les keftas

- 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** de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 bûchettes** (12 bûchettes) **de 5 cm** (2 po).



### Préparer le houmous à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **houmous**, la **mayonnaise**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau** et le **reste de l'ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### Rôtir les keftas

- 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\*\*.



### Terminer et servir

- Répartir les **légumes poêlés** et les **carottes** dans les assiettes, puis garnir de **keftas de bœuf**.
- Couronner d'**un soupçon de houmous à l'ail**.
- Parsemer de **feta** et du **reste du persil**.

Le souper, c'est réglé!