

Keftas de bœuf façon moyen-orientale

avec salade de feta et de radis

Faible en glucides

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!



Boeuf haché



Double boeuf haché



Mélange printanier



Tomate Roma



Radis



Citron



Amandes, tranchées



Feta, émietté



Mayonnaise



Chapelure italienne



Mélange d'épices shawarma



Tartinade de figues

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

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 printanier	113 g	227 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Radis	3	6
Citron	1	2
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tartinade de figues	1 c. à soupe	2 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.



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

1



Préparer

- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement les **radis**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

2



Former les keftas

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma**, la **moitié** du **feta** et le **bœuf**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 bâchettes de 5 x 2,5 cm** (2 x 1 po) (12 bâchettes pour 4 pers.).

Si vous avez choisi le **double bœuf haché**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange de bœuf**. Former **12 bâchettes de 5 x 2,5 cm** (2 x 1 po) (24 bâchettes pour 4 pers.).

3



Rôtir les keftas

- Disposer les **keftas** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 13 à 15 min, jusqu'à ce que les **keftas** soient dorées et entièrement cuites**.

4



Griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu. Transférer les **amandes** dans une assiette.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de la **tartinade de figues** (toute la qté pour 4 pers.), **1 c. à thé** (2 c. à soupe) de **jus de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier**, les **radis** et les **tomates**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, la **mayonnaise**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de citron** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Répartir les **keftas** dans les assiettes. Servir la **salade** en accompagnement.
- Parsemer d'**amandes** et du **reste** du **feta**.
- Arroser les **keftas** d'**un filet** de **sauce à la mayo au citron**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!