

Boulettes de bœuf et de feta à la libanaise

avec courgettes, taboulé et hummus

30 minutes



Bœuf haché



Couscous



Courgette



Tomate Roma



Persil



Citron



Mélange d'épices shawarma



Feta



Hummus



Chapelure panko

BONJOUR TABOULÉ

Une salade levantine composée d'herbes finement hachées (souvent du persil), de tomates et de couscous ou de boulgour!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	400 g	800 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Citron	1	2
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta	¼ tasse	½ tasse
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer et faire mariner les tomates

Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester et presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement ou déchirer le **persil**. Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, le **jus de citron**, la **moitié** du **persil**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire la courgette

Pendant que le **couscous** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **courgettes**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. **Saler** et **poivrer**. Transférer dans le grand bol contenant les **tomates**.



Former les boulettes

Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **feta** et **poivrer**. (**CONSEIL** : Ajouter un œuf pour des boulettes plus fermes!) Former à partir du **mélange 12 boulettes de taille égale** (24 boulettes pour 4 personnes). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



Préparer la sauce au hummus

Pendant que les **courgettes** cuisent, ajouter dans un petit bol le **hummus**, le **zeste de citron** et **1 ½ c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le couscous

Pendant que les **boulettes** cuisent, ajouter **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) à une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger, puis couvrir et laisser reposer 5 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



Terminer et servir

Séparer les **grains de couscous** à la fourchette. Ajouter le **couscous** au grand bol contenant les **tomates** et les **courgettes**, puis bien mélanger. Répartir le **taboulé de couscous** dans les bols. Garnir de **boulettes**. Napper les **boulettes** de **hummus**. Saupoudrer du **reste du persil** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!