

Casserole du Moyen-Orient

avec pitas et sauce tzatziki

Rapido

25 minutes



Bœuf haché



Assaisonnement moyen-oriental



Amandes, tranchées



Persil



Purée d'ail



Raisins secs sultana



Oignon, haché



Riz au jasmin



Pains pitas



Bébés épinards



Concentré de bouillon de bœuf



Tzatziki



Tomates Roma



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR HASHWEH

Ce plat en une seule casserole est inspiré d'un hashweh traditionnel pouvant être servi autant comme farce, accompagnement ou plat principal!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, papier d'aluminium, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Bœuf haché | 250 g | 500 g |
| Assaisonnement moyen-oriental | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Amandes, tranchées | 28 g | 28 g |
| Persil | 7 g | 7 g |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Raisins secs sultana | 28 g | 56 g |
| Oignon, haché | 113 g | 227 g |
| Riz au jasmin | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Pains pitas | 2 | 4 |
| Bébés épinards | 113 g | 227 g |
| Concentré de bouillon de bœuf | 1 | 2 |
| Tzatziki | 56 ml | 113 ml |
| Tomates Roma | 80 g | 160 g |
| Vinaigre de vin rouge | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| 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, cuisiniers amateurs! Pour connaître les valeurs nutritives de cette recette telle quelle, veuillez consulter notre site Web ou notre application.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Commencer la casserole

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**, les morceaux d'**oignon**, la **purée d'ail** et l'**assaisonnement moyen-oriental**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes**.



Réchauffer les pitas

Tapoter les **pitas** de chaque côté avec un essuie-tout humide, puis les envelopper dans du papier d'aluminium. Faire chauffer au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.



Faire cuire la casserole

Ajouter à la casserole les **raisins secs**, les **amandes**, le **riz** et le **concentré de bouillon de bœuf**, **¼ c. à thé** de **sel** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Monter le feu à moyen-élevé. **Poivrer** et bien mélanger. Porter à ébullition. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Finir la casserole

Lorsque le **riz** sera tendre, incorporer les **épinards** au **mélange de bœuf** et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent, de 1 à 2 minutes.



Préparer et faire la salade de tomates

Pendant que la **casserole** cuit, hacher grossièrement les **épinards**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, ajouter le **persil**, les **tomates**, le **vinaigre de vin rouge** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Couper les **pains pitas** en quartiers. Répartir la **casserole** dans les bols. Garnir de **salade de tomates**. Servir les **pitas** et le **tzatziki** en accompagnement.

Le repas est prêt!