

# Pâtés à la viande à la moyen-orientale

avec salade de concombres et de tomates

Découverte

35 Minutes



Bœuf haché



Pâte à pizza



Petites tomates



Mini concombre



Oignon rouge



Persil



Base pour sauce tomate



Feta,  
émietté



Mélange d'épices  
shawarma



Citron



Farine tout usage



Ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

*Nos délicieuses épices shawarma marient les saveurs fumées et sucrées!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Retirer la pâte à pizza du réfrigérateur pour l'amener à température ambiante, environ 30 minutes avant de commencer.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, fouet, tamis, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pâte à pizza	340 g	680 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	132 g	264 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Persil	7 g	14 g
Base pour sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Feta, émietté	¾ tasse	¾ tasse
Mélange d'épices shawarma	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Citron	1	2
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
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 obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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 #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. Couper le **concombre** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



### Faire cuire les pâtés à la viande

Avec les mains farinées, étirer la **pâte** de façon à former un large ovale d'environ 25,5 x 15 cm (10 x 6 po). (**REMARQUE** : La pâte devrait garder sa forme.) Répartir uniformément la **garniture au bœuf** entre chaque **pâte**. Faire cuire les **pâtés** sur la grille du **milieu**, jusqu'à ce que les rebords soient dorés et croustillants, 12 à 2 minutes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire les pâtés sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



### Étirer la pâte

Saupoudrer de **farine** les deux côtés de la **pâte**. (**CONSEIL** : Utiliser juste assez de farine pour que vos mains ne collent pas à la pâte.) Diviser la **pâte** en deux morceaux égaux (doubler pour 4 personnes). Sur une plaque à cuisson, étendre chaque morceau et travailler la pâte jusqu'à l'obtention d'une forme plus ou moins ovale. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson.) Laisser reposer la **pâte** à température ambiante de 8 à 10 minutes.



### Préparer la salade

Dans un grand bol, fouetter le **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 2 personnes). Ajouter les **tomates**, les **concombres**, les **oignons restants** et la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### Faire cuire la garniture de bœuf

Pendant que la **pâte** se repose, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **trois quarts** des **oignons**. Faire cuire en remuant jusqu'à ce que les ingrédients ramollissent, De 1 à 2 minutes. Ajouter l'**ail** et le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée.\*\* Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Saupoudrer du **mélange d'épices shawarma**, puis faire cuire 1 minutes jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter la **base pour sauce tomate** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 4 minutes.



### Terminer et servir

Parsemer les **pâtés** de **feta** et du **reste** du **persil**. Arroser du jus d'un **quartier** de **citron**, au goût. Couper les **pâtés** en deux ou en quatre. Répartir dans les assiettes. Servir la **salade** en accompagnement.

## Le repas est prêt!