

# Pâtés à la viande à la moyen-orientale

avec salade de concombres et de tomates

Découverte

25 minutes



Bœuf haché



Pain plat



Petites tomates



Mini concombre



Oignon rouge



Persil



Base pour sauce tomate



Feta, émietté



Mélange d'épices shawarma



Mélange paprika-cumin-ail



Citron

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA

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

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pains plats	2	4
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	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange paprika-cumin-ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	2
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 rejoindre

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



## Préparer

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.



## Préparer la salade

Pendant que les **pâtés** cuisent, fouetter dans un grand bol 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

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 de 1 à 2 minutes en remuant jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter 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** et du **mélange paprika-cumin-ail**, puis faire cuire 1 minute 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 de 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



## Terminer les pâtés

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.



## Faire cuire les pâtés

Placer les **pains plats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner les bords extérieurs de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Répartir uniformément la **garniture de bœuf** sur **chaque pain plat**. Faire cuire les **pâtés** au **centre** du four de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire les pâtés sur les grilles du centre et du haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Terminer et servir

Répartir les **pâtés** dans les assiettes. Servir la **salade** en accompagnement.

## Le repas est prêt!