



# Boulettes de bœuf style shawarma

avec freekeh aux légumes grillés et feta

**FAMILIALE** 35 minutes



Bœuf haché



Freekeh



Mélange d'épices shawarma



Ail



Brocoli et chou-fleur



Poivron



Persil



Crème sure



Mayonnaise



Citron



Fromage feta



Concentré de bouillon de poulet



Chapelure italienne

**BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SHAWARMA!**

*Notre mélange unique aux saveurs à la fois fumées et sucrées est un vrai délice!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

### Sortez

Presse-ail, tasses à mesurer, papier d'aluminium, zesteur, petit bol, casserole moyenne, cuillères à mesurer, plat de cuisson, 2 plaques à cuisson, grand bol, papier parchemin

### Ingrédients

	4 pers
Bœuf haché	500 g
Freekeh	1 ½ tasse
Mélange d'épices shawarma	2 c. à table
Ail	12 g
Brocoli et chou-fleur	285 g
Poivron	160 g
Persil	14 g
Crème sure	6 c. à table
Mayonnaise	2 c. à table
Citron	1
Fromage feta	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1
Chapelure italienne	4 c. à table
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

### Nous joindre

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



### 1. CUIRE LE FREEKEH

Dans une casserole moyenne, combiner le **freekeh**, le **concentré de bouillon** et **2 ½ tasses d'eau**. Couvrir et porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Mijoter à couvert jusqu'à ce que le **freekeh** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 25 à 28 min.



### 4. PRÉPARER LA SAUCE TOUM

Pendant que les **boulettes** cuisent, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **crème sure**, **1 c. à table** de **jus de citron** et le **reste** de l'**ail**. (**NOTE** : Se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### 2. RÔTIR LES LÉGUMES

Pendant que le freekeh cuit, couper le **brocoli** et le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Disposer le **brocoli**, le **chou-fleur** et le **poivron** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à table** d'**huile** et de la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce que les **légumes** soient brun doré et tendres, de 14 à 16 min.



### 5. FINIR LE FREEKEH

Séparer les grains de **freekeh** à la fourchette, puis **saler**. Ajouter le **zeste de citron** et **1 c. à table** d'**huile**, les **légumes rôtis** et la **moitié** du **persil**. Mélanger.



### 3. PRÉPARER LES BOULETTES

Pendant que les **légumes** rôtissent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, combiner le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail** et le **reste** de **mélange d'épices shawarma**. Former des **boulettes** de 4 cm (1 ½ po; 16 boulettes en tout). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Cuire, au **centre** du four, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites, de 10 à 12 min.\*\*



### 6. FINIR ET SERVIR

Répartir le freekeh dans les assiettes. Garnir de **boulettes** et de **fromage feta** émietté. Arroser de **sauce toum** citronnée.

**Le souper,  
c'est réglé!**