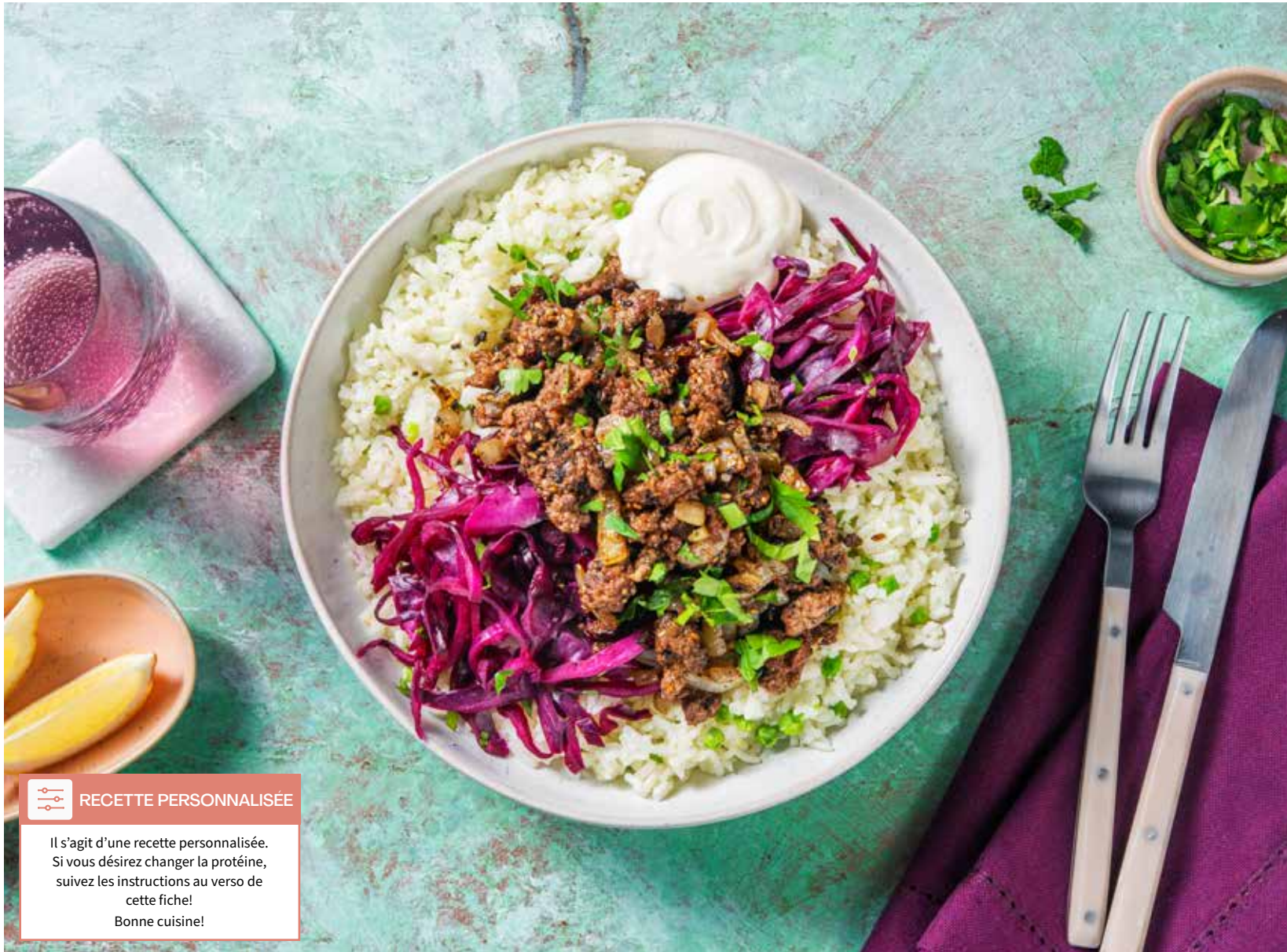


Boeuf à la turque

avec chou mariné et sauce toum à l'ail

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Boeuf haché



Agneau haché



Purée d'ail



Oignon, haché



Riz basmati



Mélange d'épices turc



Chou rouge, émincé



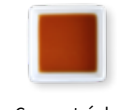
Citron



Persil



Petits pois



Concentré de
bouillon de légumes



Mayonnaise



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR ÉPICES TURQUES

Notre épice turque est un mélange robuste de menthe séchée, paprika, cannelle, ail, cumin et clous de girofle.

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, zesteur,

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Agneau haché	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Citron	1	1
Persil	7 g	14 g
Petits pois	113 g	227 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 rejoindre

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




Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre temps, hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser la **moitié du citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste du citron** en quartiers.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude, puis le **bœuf**, les **oignons**, le **mélange d'épices turc** et le **reste de purée d'ail**. 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'excédent de gras.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi l'agneau, le faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire le bœuf.



Faire cuire le riz et préparer la sauce toum

Ajouter le **riz** et les **pois** au **bouillon**, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver. Pendant que le **riz** cuit, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, **1 c. à thé de jus de citron** et **¼ c. à thé de purée d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



Terminer le chou et le riz

Ajouter la **moitié du persil** au bol contenant le **chou mariné**. Bien mélanger. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer le **zeste de citron** et le **reste du jus de citron**. **Saler** et **poivrer**.



Faire mariner le chou

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **chou**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'eau** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou** devienne rose vif. Retirer la poêle du feu. Transférer le **chou**, y compris le **liquide de la marinade**, dans un bol moyen. Réfrigérer. Essuyer la poêle soigneusement.



Terminer et servir

Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir du **chou mariné** et du **bœuf**. Garnir du **reste du persil** et d'un soupçon de **sauce toum à l'ail**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!