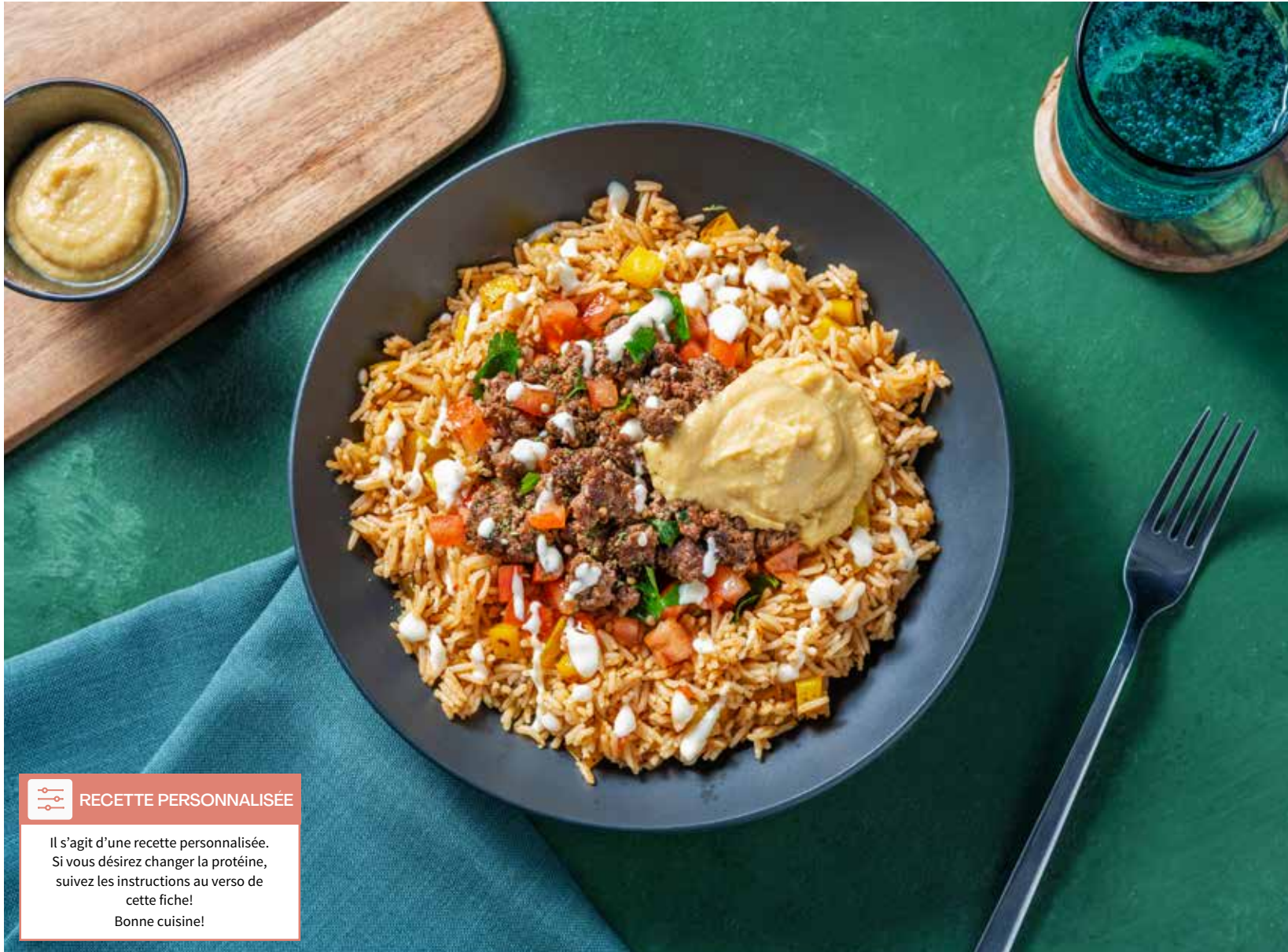


Bols de bœuf au zaatar avec hummus et riz aux épices

Rapido

25 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



Mélange d'épices
shawarma



Épices zaatar



Hummus



Poivron



Riz basmati



Persil



Oignon, haché



Tomates Roma



Vinaigre de vin blanc



Purée d'ail



Mayonnaise

BONJOUR ÉPICES ZAATAR

Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!

D'abord

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

Matériel requis

Tasses à mesurer, casserole moyenne, grand bol, cuillères à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, petit bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Agneau haché	250 g	500 g
Mélange d'épices shawarma	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Épices zaatar	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Hummus	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Persil	7 g	7 g
Oignon, haché	113 g	227 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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).

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 joindre

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



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **2 c. à thé du mélange d'épices shawarma** et la **moitié des oignons**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement. Ajouter le **riz** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit grillé. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la poêle du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire les poivrons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Transférer les **poivrons** dans une assiette. Réserver.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**.



Faire mariner les tomates

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et le **persil**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.




Faire cuire le bœuf

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Ajouter les **épices zaatar**, la **moitié de la purée d'ail**, le **reste du mélange d'épices shawarma** et le **reste des oignons**. **Salier** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.



Terminer et servir

Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **reste de la purée d'ail** et **1 c. à thé d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis ajouter les **poivrons**. **Salier**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **bœuf au zaatar** et des **tomates marinées**. Garnir d'**un soupçon de hummus** et d'**un filet de mayo à l'ail**.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

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

Le repas est prêt!