



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



940
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade grecque

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Bol de bœuf grec

INGRÉDIENTS

600 grammes de bœuf haché maigre
1 patate sucrée, en quartiers
1 gousse d'ail, hachée fine
1 laitue Boston, hachée fine
1 à 2 concombres, en rondelles
1 citron, pressé
1 à 2 tomates, en dés
50 grammes de panko
100 grammes de tzatziki
100 grammes fromage râpé
1 contenant d'épices paprika et herbes

INSTRUCTIONS

Chauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles ou préchauffer le four à 450 °F.

Couper la patate sucrée en quartiers, hacher finement l'ail, la salade, les concombres en rondelles, les tomates en dés, presser la 1/2 du citron et couper l'autre moitié en quartiers.

Sur une plaque de cuisson, mélanger les quartiers de pommes de terre d'un filet d'huile, de 1/2 du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir au four 20 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans un bol, ajouter le bœuf haché, le panko, l'ail, le mélange d'épices restants, sel, poivre et mélanger. Façonner des minis boulettes.

Sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'un filet d'huile à feu moyen, cuire les boulettes 3 minutes par côté. Transférer et réserver.

Dans un bol, mélanger le jus de citron, 6 c. à s. d'huile d'olive, saler et poivrer.

Au bol de vinaigrette, ajouter les tomates, les concombres, la laitue, le fromage et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant la sauce tzatziki, les quartiers de pommes de terre à l'ail, les boulettes et la salade sur le dessus. Servir les quartiers de citron en accompagnement.



TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit