



Mini-boulettes à la grecque



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INGRÉDIENTS INSTRUCTIONS TEMPS

- 500 grammes de bœuf haché
- 1 à 2 poivrons
- 1 oignon
- 1 citron
- 300 grammes de couscous
- 100 grammes de tzatziki
- 1 bouquet de menthe
- 12 grammes d'épices pour viande

Dans une casserole moyenne, combiner le couscous, 2 tasses d'eau et une grosse pincée de sel; porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Réserver

Préchauffer le four à 450 °F.

Peler et hacher l'échalotte, zester et presser le jus du citron, vider le poivron et couper en quartiers de 2 pouces de large et hacher les feuilles de menthe.

Sur une plaque de cuisson recouverte de parchemin, mélanger les poivrons avec un filet d'huile d'olive, sel et du poivre. Puis, disposer et rôtir au four 15 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Dans un bol, combiner la menthe avec le jus de citron et 6 c.à.s. d'huile d'olive; saler et poivrer au goût.

Dans un bol moyen, combiner le bœuf haché, les échalotes et le zeste de citron; assaisonner avec le mélange d'épices, du sel et du poivre. Mélanger doucement pour combiner et avec vos mains, former des boulettes de la taille d'une balle de golf. Dans une grande poêle à bord haut, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les boulettes et cuire 6 minutes, partiellement à couvert et en les tournant parfois.

Monter les assiettes et arroser avec la moitié de la vinaigrette à la menthe. Déposer les poivrons rôtis et les boulettes de bœuf sur le dessus. Ajouter une cuillerée de sauce tzatziki et arroser de la vinaigrette à la menthe restante. Bon appétit !

25

RÉSULTAT

4

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

800 calories

ACCOMPAGNEMENT

Couscous et poivrons

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre



bon appétit