



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

#### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



970  
calories

#### ACCOMPAGNEMENT

Salade de Kale

#### À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

## Kebab de bœuf et poivrons



#### INGRÉDIENTS

- 500 grammes de bœuf haché
- 1 tige de persil, hachée grossièrement
- 1 tomate, en petits dés
- 1/2 bouquet de kale, haché rapidement
- 80 ml de vinaigrette pour salade
- 100 grammes de yogourt grec
- 40 ml d'ajvar
- 4 pitas
- 4 brochettes de bambou
- 1 pincée d'épices aux poivrons

#### INSTRUCTIONS

Chauffer votre BBQ à feu vif, en prenant soin de l'huiler au préalable.

Couper les tomates en petits dés, hacher grossièrement le persil, le kale et placer les brochettes de bois dans un bol et les couvrir d'eau.

Dans un bol, mélanger le bœuf haché,  $\frac{1}{2}$  de l'ajvar,  $\frac{2}{3}$  du mélange d'épices, saler, poivrer. Façonner le bœuf en longueur, les enfiler sur les brochettes et cuire 4 minutes sur le BBQ (ou dans une poêle, chauffée avec un filet d'huile à feu moyen-vif). Transférer et réserver.

Dans un bol, mélanger le kale avec la vinaigrette (réserver 2 c. à thé pour plus tard). Ajouter les tomates,  $\frac{1}{3}$  du persil, le mélange d'épices restants, saler, poivrer et mélanger.

Mettre les pitas sur le BBQ (ou dans la poêle réservée, chauffée à feu moyen-vif), cuire 2 minutes et couper en pointes.

Dans un bol, combiner le yogourt grec, l'ajvar restant, saler, poivrer et monter les assiettes en répartissant le mélange de yogourt étalé en forme de cercle.

Déposer les kebabs, les pointes de pita et servir la salade en accompagnement.

#### TEMPS

20

#### RÉSULTAT

4

  
au jour le jour

*bon appétit*