



Keftas épicées dans leur sauce sucrée et piquante

Avec du riz et du persil frisé



LAVILA ROUGE

La sauce sucrée et piquante se marie divinement avec le Lavila Rouge, un vin fruité qui dévoile quelques notes épicées.



Échalote



Piment rouge de Turquie



Poivron vert



Tomate



Hachis de bœuf épicé



Riz cargo



Cannelle



Graines de cumin moulues



Concentré de tomates



Raisins secs



Persil frisé frais

Total : 40-45 min.

Sans gluten

Beaucoup d'opérations

Sans lactose

À manger dans les 5 jours

Le hachis qui sert à préparer les keftas est épicé à l'orientale par notre boucher avec du cumin, de la cardamome et de la coriandre. Également pleine de saveurs, la sauce est à la fois piquante en raison du sambal et sucrée grâce aux raisins secs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **keftas épicés dans leur sauce sucrée et piquante** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES KEFTAS

Pour le riz, portez à ébullition 200 ml d'eau par personne. Émincez l'**échalote**. Coupez le haut du **piment de Turquie**, frottez-le légèrement entre vos mains, puis rincez-le à l'eau pour retirer les pépins. Taillez le **piment de Turquie** en fines rondelles et le **poivron vert** ainsi que la **tomate** en morceaux. Avec le **hachis**, faites 4 boulettes par personne et roulez-les en forme de saucisse (kefta) de la taille d'un pouce environ ★.



2 CUIRE LE RIZ

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole pour y faire revenir la moitié de l'**échalote** à feu doux pendant 1 minute. Ajoutez le **riz**, salez et poivrez, puis touillez 1 minute. Versez l'eau bouillante (attention aux éclaboussures !) et, à couvert, portez à ébullition puis laissez mijoter 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez au besoin, puis réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES KEFTAS

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire les **keftas** sur tous les côtés : 5 minutes à feu moyen-vif. Réservez hors de la poêle.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Remettez le wok sur feu doux et faites-y revenir le reste de l'**échalote** 1 minute dans la graisse des keftas. Ajoutez le **piment de Turquie**, le **poivron vert**, la **tomate**, le sambal, la **cannelle** et le **cumin**, puis touillez 1 minute.



5 CUIRE LA SAUCE

Ajoutez ensuite le **concentré de tomates** et 50 ml d'eau par personne, puis salez et poivrez. Remettez les **keftas** dans le wok, ajoutez les **raisins secs** et laissez mijoter 10 minutes à couvert. Pendant ce temps, ciselez le **persil**.



6 SERVIR

Servez le **riz** et les **keftas** sur les assiettes. Versez la **sauce** sur le **riz** et garnissez avec le **persil frisé**.

CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, réduisez les quantités de riz de moitié. Avec le reste, vous pourrez faire un délicieux riz au lait pour le petit déjeuner. Consultez notre blog pour la recette !

★CONSEIL

Pour rendre les boulettes plus tendres, vous pouvez ajouter un œuf battu à la préparation avant de les former.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge de Turquie (pc) *	1	2	3	4	5	6
Poivron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Hachis de bœuf épicé (g) *	110	220	330	440	550	660
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Cannelle (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Graines de cumin moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Raisins secs (g) (19) (22) (25)	20	30	40	50	60	70
Persil frisé frais (brins) (23) *	5	8	10	13	16	20
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3360 / 803	432 / 103
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	7,1	0,9
Glucides (g)	99	13
Dont sucres (g)	35,6	4,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 51 | 2017