



WINE BOX

Synera blanco

Ce blanc catalan est si frais qu'il offre un contrepied parfait au sucré et au piquant de la sauce du plat. Salud !



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 45
2016



Prenez votre plat en photo et partagez-la sur . Une surprise attend les plus belles photos !

Kefta épicée, sauce sucrée et piquante, riz et salade fraîche

Les délicieux arômes de la cuisine arabe

Le haché qui sert à préparer les keftas, des boulettes arabes, est épicé à l'avance par notre boucher : cumin, cardamome et coriandre – autant de délicieuses saveurs orientales.



40-45 min



beaucoup d'opérations



manger au début



sans lactose



sans gluten

conservé au réfrigérateur



Haché de bœuf



Mesclun



Échalote



Piment rouge de Turquie



Poivron vert



Tomate



Riz cargo



Cannelle



Cumin



Concentré de tomate



Raisins secs

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote	1	2	3	4	5	6
Piment rouge de Turquie	1	2	3	4	5	6
Poivron vert	½	1	1½	2	2½	3
Tomate	1	2	3	4	5	6
Haché de bœuf (g)	110	220	330	440	550	660
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Cannelle (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cumin (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Raisins secs (g) 19 22	20	30	40	50	60	70
Mesclun (g) 23	30	60	80	120	140	160
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Sambal (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

Peut contenir des traces de **19**) cacahuètes, **22**) noix et **23**) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, saladier

Valeurs nutritionnelles 802 kcal | 41 g protéines | 86 g glucides | 30 g lipides dont 9 g saturés | 9 g fibres



1 Pour le riz, portez 200 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'échalote. Coupez le piment rouge turc dans le sens de la longueur, ôtez-en les graines et découpez-le en demi-rondelles. Découpez le poivron vert en lamelles et la tomate en morceaux. Avec le haché, faites 4 boulettes par personne et roulez-les en forme de saucisse (kefta) de la taille d'un pouce environ.



2 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole avec couvercle pour y faire revenir la moitié de l'échalote à feu doux pendant 1 minute. Ajoutez le riz et touillez 1 minute. Ajoutez l'eau bouillante, puis, à couvert, laissez mijoter 12 à 15 minutes à feu doux. Ensuite, égouttez au besoin, puis terminez la cuisson à couvert.



3 Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer le reste d'huile d'olive et faites-y dorer les keftas 5 minutes à feu moyen-vif (elles ne doivent pas être totalement cuites). Ensuite, réservez.



4 Remettez le wok sur feu doux et faites-y revenir le reste d'échalote 1 minute dans la graisse des keftas. Ajoutez le piment rouge turc, le poivron, la tomate, le sambal, la cannelle et le cumin, puis remuez 1 minute. Ensuite, ajoutez le concentré de tomate et 50 ml d'eau par personne. Remettez les keftas dans la casserole, ajoutez les raisins secs et laissez mijoter 10 minutes à couvert. Salez et poivrez.

5 Dans un saladier, faites une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez le mesclun et mélangez.

6 Servez le riz sur les assiettes. Versez la sauce par-dessus et accompagnez de salade.

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