



Bœuf haché à l'orientale et houmous

accompagné de pain pita et d'une salade de tomates et concombres



Pain pita complet



Tomates cerises ✨



Concombre ✨



Poivron rouge ✨



Haché de bœuf épicé à l'orientale ✨



Menthe fraîche ✨



Citron



Houmous au ras-el-hanout ✨



Paprika

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Consommer dans les 5 jours

Ce plat est prêt en un rien de temps. Le hachis est assaisonné au poivre de Cayenne, à la citronnelle et au galanga, une racine qui fait partie de la famille du gingembre, mais avec un goût caractéristique bien prononcé : étonnant de fraîcheur. Présentez tout dans des plats séparés pour que chacun puisse se servir à table.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Saladier, poêle et petit bol.

Recette de **bœuf haché à l'orientale et houmous** : c'est parti !



1 COUPER LA TOMATE ET LE CONCOMBRE

- Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les **pitas** 4 à 6 minutes ou toastez-les au grille-pain.
- Coupez les **tomates** et le **concombre** en petits dés et mettez-les dans le saladier.
- Taillez le **poivron** en morceaux.



3 MÉLANGER LE HOUMOUS

- Pressez le **citron**. Dans le petit bol, mélangez le houmous et 1 cc de **jus de citron** par personne ★.
- Disposez le **bœuf** au **poivron** sur une petite assiette et présentez le **houmous** au milieu.
- Garnissez avec le **paprika**.

★ **CONSEIL** : Pour une salade encore plus fraîche, ajoutez 1 cc de jus de citron par personne.



2 CUIRE LE HACHIS

- Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire le **bœuf** et les **dés de poivron** 4 à 6 minutes en émiettant bien la viande.
- Coupez les feuilles de **menthe** en lanières et ajoutez-les au saladier.
- Mélangez la salade à l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.



4 SERVIR

- Présentez le **houmous** avec le **bœuf**, la **salade**, le reste de **jus de citron** et les **pitas** sur la table pour que chacun puisse garnir son petit pain.
- Commencez par un peu de salade fraîche, puis ajoutez le **bœuf** et le **houmous**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain pita complet (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Tomates cerises (g)	60	125	185	250	310	375
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Haché de bœuf épicé à l'orientale (g) *	120	240	360	480	600	720
Menthe fraîche (g) *	2 ½	5	7½	10	12½	15
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Houmous au ras-el-hanout (g) 11) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Paprika (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3918 / 937	611 / 146
Lipides (g)	48	7
Dont saturés (g)	13,5	2,1
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	11,1	1,7
Fibres (g)	0	0
Protéines (g)	51	8
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, préparez tout le bœuf, mais servez-en ⅓ ainsi que ⅓ du houmous. Vous pourrez déguster le reste le lendemain sur une tartine.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

