



# Pitas au bœuf haché à l'orientale

Servies avec du houmous et une salade de tomate et de concombre



Pain pita complet



Pignons de pin



Tomate \*



Concombre \*



Bœuf haché épicé à l'orientale \*



Menthe fraîche \*



Citron



Houmous au ras-el-hanout \*



Paprika en poudre

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 À consommer dans les 3 jours

Ce plat est prêt en un rien de temps. La viande hachée est assaisonnée de poivre de Cayenne, de citronnelle et de galanga - une racine également connue sous le nom de « laos ». Cette racine appartient à la famille du gingembre, mais a un goût très frais et surprenant. Mettez tout dans des bols séparés sur la table, afin que chacun puisse garnir ses pitas.

## BIEN — COMMENCER

**USTENSILES :** Poêle, saladier et petit bol.  
Recette de **pitás au bœuf haché épicé à l'orientale** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les **pitás** 4 à 6 minutes ou toastez-les au grille-pain.
- Faites chauffer la poêle à feu vif et faites dorer les **pignons de pin** à sec. Réservez-les hors de la poêle.
- Coupez la **tomate** et le **concombre** en petit dés et mettez-les dans le saladier.



### 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** sur une petite assiette et présentez le **houmous** au milieu.
- Garnissez avec le **paprika** et les **pignons de pin**.



### 2 CUIRE ET PRÉPARER LA SALADE

- Faites chauffer le beurre dans la même poêle et faites-y cuire le **bœuf** 4 à 6 minutes en l'émiettant.
- Coupez les feuilles de **menthe** en lanières et ajoutez-les à la **salade**.
- Mélangez la **salade** et 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 **pitás** 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**.

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

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain pita complet (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Bœuf haché épicé à l'orientale (g) *	120	240	360	480	600	720
Menthe fraîche (g) *	2½	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 en poudre (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	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

**VALEURS NUTRITIONNELLES** PAR PORTION POUR 100 G

Énergie (kJ/kcal)	4075 / 974	670 / 160
Lipides (g)	50	8
Dont saturés (g)	13,9	2,3
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	9,9	1,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	51	8
Sel (g)	2,3	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

☞ **CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à ⅓ du bœuf et ⅓ du houmous.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).