



Tortillas au bœuf haché à l'orientale

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



Pignons de pin



Tomate *



Concombre *



Bœuf haché épicé à l'orientale *



Menthe fraîche *



Tortilla complet



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.

Cette recette se fait généralement avec du pain pita qui n'était malheureusement pas disponible. Nous l'avons donc remplacé par des tortillas complètes, qui rendent ce plat tout aussi délicieux !

BIEN COMMENCER

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



1 PRÉPARER

- Préchauffez le four à 180 degrés.
- 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

- Pendant ce temps, enveloppez les **tortillas** dans de l'aluminium et placez-les au four 2-3 minutes.
- 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.



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

- Garnissez le **bœuf** avec le **paprika** et les **pignons de pin**.
- Présentez le **houmous** avec le **bœuf**, la **salade**, le reste de **jus de citron** et les **tortillas** 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
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
Tortilla complet (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
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)	4174 / 998	708 / 169
Lipides (g)	56	10
Dont saturés (g)	16,2	2,7
Glucides (g)	74	13
Dont sucres (g)	8,8	1,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	51	9
Sel (g)	2,5	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.

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

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

   #HelloFresh