

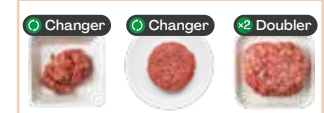


Boulettes de viande au feta inspirées de la mer Égée

avec pommes de terre au poivre au citron et sauce au feta

Familiale

35 à 45 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubl

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Dinde hachée 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



-  Bœuf haché
250 g | 500 g
-  Chapelure italienne
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
-  Concentré de bouillon de poulet
1 | 2
-  Poivre au citron
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse
-  Pomme de terre Russet
2 | 4
-  Vinaigrette italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Tomate
1 | 2
-  Mélange printanier
56 g | 113 g
-  Sauce au yogourt
6 c. à soupe | 12 c. à soupe
-  Mini concombre
2 | 4

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron**. **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer la sauce au feta

- Entre-temps, ajouter à un petit bol la **sauce au yogourt** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feta**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Préparer les boulettes

- **Changez** | **Dinde hachée**
- **Changez** | **Beyond Meat®**
- ✖2 **Doublez** | **Bœuf haché**

- À un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, le **concentré de bouillon**, le **reste du poivre au citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis mélanger.
- Ajouter le **reste** du **feta**, puis mélanger délicatement.

4



Rôtir les boulettes

✖2 **Doublez** | **Bœuf haché**

- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes pour 4 pers.) de **taille égale**.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Lorsque les **boulettes** et les **potatoes** seront cuites, ajouter à un autre grand bol le **mélange printanier**, les **tomates** et les **concombres**. Arroser d'un **filet de vinaigrette italienne**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes**, les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Servir la **sauce au feta** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer les boulettes à la dinde

○ **Changez** | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****.

3 | Préparer les boulettes de Beyond Meat®

○ **Changez** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **bœuf****.

3 | Préparer les boulettes

✖2 **Doublez** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter **un autre ¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange**.

4 | Rôtir les boulettes

✖2 **Doublez** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, former à partir du **mélange 16 boulettes** (32 boulettes) de **taille égale**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).