



# Boulettes de dinde farcies au feta

## avec orzo aux tomates séchées

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

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://hellofresh.ca)

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Feta, émiettée  
¼ tasse | ½ tasse



Oignon jaune, haché  
56 g | 113 g



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Pesto de tomates séchées  
¼ tasse | ½ tasse



Crème  
56 ml | 113 ml



Orzo  
170 g | 340 g



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Moutarde à l'ancienne  
¼ c. à soupe | ½ c. à soupe



**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



## Cuire les pâtes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
  - Dans une grande casserole, ajouter 6 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
  - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
  - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
  - Réserver  $\frac{1}{3}$  tasse ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo**.

2



## Préparer et cuire les boulettes

- Changeur | **Bœuf haché**
  - Changeur | **Beyond Meat®**
- Entre-temps, hacher finement **un peu d'épinards**, pour en obtenir **1 c. à soupe** (2 c. à soupe). Hacher grossièrement le **reste des épinards**.
  - Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
  - Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **moitié du feta**, les **épinards finement hachés**,  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **sel** et  $\frac{1}{8}$  c. à thé ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de **poivre**. Bien mélanger.
  - Former à partir du **mélange 8 (16) boulettes de taille égale**.
  - Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

3



## Commencer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.

4



## Terminer la sauce

- Dans la poêle, ajouter le **concentré de bouillon de poulet**, le **pesto de tomates séchées**, le **reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, l'**eau de cuisson réservée**, la **crème** et l'**orzo**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



## Assembler l'orzo

- Ajouter le **reste des épinards** et la **moutarde**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer du feu.

6



## Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les bols.
- Garnir de **boulettes de dinde**.
- Parsemer du **reste du feta**.

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

## 2 | Préparer et cuire les boulettes de bœuf

Changeur | **Bœuf haché**

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

## 2 | Préparer et cuire les boulettes de Beyond Meat®

Changeur | **Beyond Meat®**

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