



# Keftas de bœuf au four

## avec orzo et sauce au houmous citronnée

Familiale

25 à 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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://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



Courgette  
1 | 2



Citron  
1 | 2



Oignon rouge  
1 | 1



Houmous  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Mélange d'épices shawarma  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Poivron  
1 | 2



Chapelure panko  
1/3 tasse | 1/2 tasse



Orzo  
170 g | 340 g



Sel d'ail  
1 c. à thé |  
2 c. à thé



Gousses d'ail  
1 | 2

**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



## Préparer

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

- Dans une casserole moyenne, 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.
- Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis râper la **moitié de l'oignon**. Couper le **reste de l'oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



## Cuire l'orzo

- Entre-temps, 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 **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



## Préparer les keftas

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- ×2 [Doubl](#) | [Bœuf haché](#)

- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, les **oignons râpés**, la **moitié de l'ail**, la **moitié du sel d'ail** et la **moitié du mélange d'épices shawarma**.
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de bœuf** **6 bûchettes** (12 bûchettes).

5



## Assembler l'orzo et préparer la sauce

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter le **bouillon de légumes en poudre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et l'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger. Réserver.
- Dans un petit bol, mélanger le **houmous**, la **mayonnaise**, le **reste du jus de citron** et le **reste de l'ail**.

3



## Cuire les légumes et les keftas

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons**, les **courgettes** et les **oignons en dés** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner du **reste du mélange d'épices shawarma**.
- Assaisonner du **reste du sel d'ail**, puis bien mélanger. Disposer les **légumes** en une seule couche.
- Déposer les **keftas** sur les **légumes**.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 20 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **keftas** soient entièrement cuites\*\*.

6



## Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, de **keftas** et de **sauce au houmous citronné**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

## 2 | Préparer les keftas de dinde

○ [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

## 2 | Préparer les keftas de Beyond Meat®

○ [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, défaire les **galettes** en morceaux, puis ajouter aux autres ingrédients. Cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **bœuf\*\***.

## 2 | Préparer les keftas

×2 [Doubl](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter un **autre ¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange de bœuf**. Former **12 bûchettes** (24 bûchettes) à partir du **mélange**.