



# Bols d'orzo et de bœuf citronné avec feta et poivrons

Familiale

25 à 35 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)



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



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Orzo  
170 g | 340 g



Feta, émiettée  
½ tasse | 1 tasse



Poivron  
1 | 2



Petites tomates  
113 g | 227 g



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Citron  
1 | 1



Base de sauce tomate  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 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



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité de zeste à l'étape 4 :**
  - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
  - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- 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.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

2



## Cuire l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde. Couvrir et réserver.

3



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **tomates**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Incorporer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



## Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **bœuf**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défilant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **base de sauce tomate** et le **reste** du **sel d'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu. **Poivrer**. Parsemer de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de zeste.) Couvrir pour garder chaud.

5



## Terminer l'orzo

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **épinards** et le **jus de citron**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Sal**er et **poiv**rer, au goût.

6



## Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les bols. Garnir de **légumes** et de **bœuf**.
- Parsemer de **feta**.
- 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

## 4 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis la **dinde**. Cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **bœuf**\*\*.

## 4 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même manière que le **bœuf**. Cuire de 5 à 6 min en défilant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant\*\*. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

## 4 | Cuire le bœuf

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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