



# Boulettes de dinde farcies au feta

## avec orzo aux tomates séchées

25 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)

⌚ Changer ⌚ Changer ×2 Doubler

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



Dinde hachée 250 g   500 g	Chapelure panko 1/2 tasse   1/2 tasse
Feta, émietté 1/4 tasse   1/2 tasse	Oignon jaune, haché 56 g   113 g
Jeunes épinards 56 g   113 g	Concentré de bouillon de poulet 1   2
Pesto de tomates séchées 1/4 tasse   1/2 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 1/2 c. à soupe   1 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 l'orzo

- 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 ( $\frac{2}{3}$  tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'orzo.

4



## Terminer la sauce

- Ajouter dans la poêle 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 égoutté**. 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.

2



## Préparer et cuire les boulettes

- 🔄 **Changer** | **Bœuf haché**
- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**
- ✖2 **Double** | **Dinde hachée**

- 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**.
- Recourir 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\*\*.

5



## Terminer l'orzo

- Ajouter le reste des **épinards** et la **moutarde** à la poêle. 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.

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'elle fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 2 | Préparer et cuire les boulettes

🔄 **Changer** | **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 Beyond Meat®

🔄 **Changer** | **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\*\***.

## 2 | Préparer et cuire les boulettes

✖2 **Double** | **Dinde hachée**

Si vous avez doublé la **dinde**, ajouter  $\frac{1}{4}$  c. à thé additionnelle ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **sel** au **mélange**. Former à partir du **mélange 16 boulettes** (32 boulettes) de taille égale.

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