



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)

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



Bœuf haché 250 g 500 g	Mélange d'épices shawarma 1 c. à soupe 2 c. à soupe
Courgette 1 2	Poivron 1 2
Citron 1 2	Chapelure panko 1/3 tasse 2/3 tasse
Oignon rouge 1 1	Orzo 170 g 340 g
Houmous 4 c. à soupe 8 c. à soupe	Sel d'ail 1 c. à thé 2 c. à thé
Mayonnaise 2 c. à soupe 4 c. à soupe	Gousses d'ail 1 2
	Bouillon de légumes en poudre 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, 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 **Doubler** | 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.

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 les keftas

- 🔄 **Changer** | 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****.

2 | Préparer les keftas 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 le **bœuf****.

2 | Préparer les keftas

- ✖2 **Doubler** | Bœuf haché

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

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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