



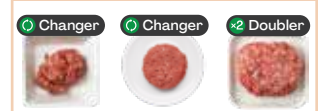
# Keftas de bœuf au four

## avec orzo et sauce au houmous citronnée

Familiale

Riche en protéines

30 minutes



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

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://www.hellofresh.ca)



-  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  
½ tasse | ¾ 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes | 4 personnes

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 portions). 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 de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre, mais encore ferme sous la dent.
- Réserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau de cuisson**. Égoutter l'**orzo**, puis le remettre dans la casserole, hors du feu.

2



## Préparer les keftas

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- ×2 [Doubl](#)er | [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 saupoudrer 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 citronnée**.
- 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 portions | 4 portions | Ingrédient

### Pour 6 portions

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 de 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 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

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