

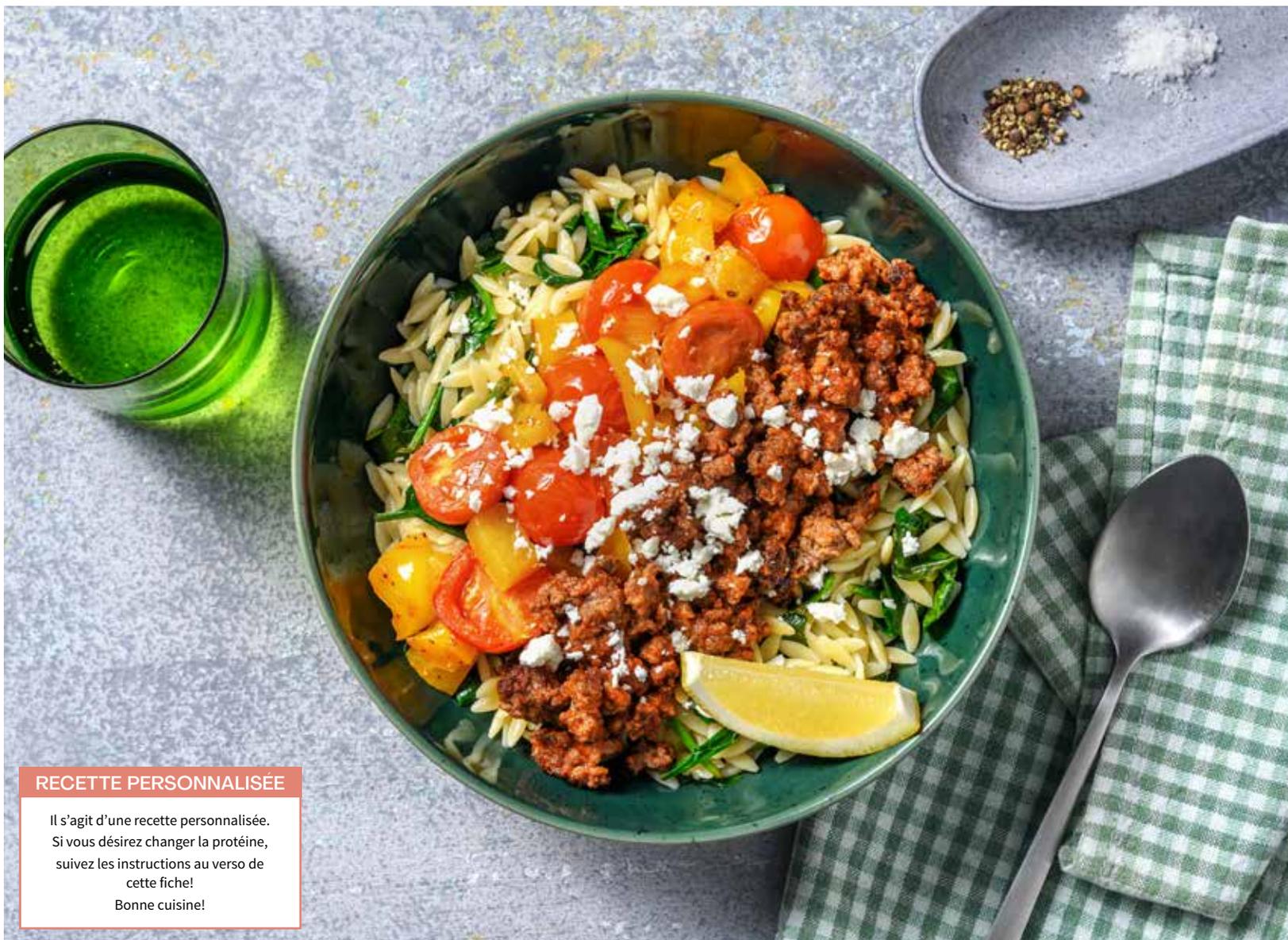
Bols d'orzo et de bœuf citronné avec feta et poivrons

Familiale

25 à 35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Poulet haché



Orzo



Feta, émietté



Poivron



Petites tomates



Bébés épinards



Citron



Base de sauce tomate



Sel d'ail

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût du bœuf haché, rien de tel qu'un soupçon de zeste de citron!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Poulet haché	250 g	500 g
Orzo	170 g	340 g
Feta, émietté	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
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

• 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.

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



1 Préparer

- 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 pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



4 Cuire le bœuf

- 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 défaisant 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**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle 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.

Si vous avez choisi le **poulet**, le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**, sans tenir compte de l'instruction d'égoutter le gras**.



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.



5 Assembler 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.
- **Saler et poivrer**, au goût.



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** et la **moitié** du **sel d'ail. Poivrer**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



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.

Le souper, c'est réglé!