



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

Familiale

25-35 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)

Changer



Sauscisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines à base de plantes  
200 g | 400 g



Bœuf 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



Bébé 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, 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)
  - Acidulé : 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 pour 4 pers.). 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 qu'il soit tendre.
- Égoutter et remettre 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](#) | Saucisse italienne

[Changer](#) | Émincé protéiné

- 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**. 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 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.
- **Salier** et **poivrer**, 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.

## 4 | Cuire la saucisse

[Changer](#) | Saucisse italienne

Si vous avez choisi la **saucisse**, la cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf\*\***.

## 4 | Cuire l'émincé protéiné

[Changer](#) | Émincé protéiné

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, le cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf\*\***.

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



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