

Boulettes de porc à la grecque au poivre au citron avec orzo onctueux

30 minutes



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!



Porc haché



Bœuf haché



Poivre au citron



Orzo



Citron



Poivron



Olives mélangées



Chapelure italienne



Sauce tzatziki



Tomate Roma



Courgette



Gousses d'ail

BONJOUR ORZO

Ne vous fiez pas à sa forme semblable au riz; l'orzo est en fait une pâte courte!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Orzo	170 g	340 g
Citron	1	1
Poivron	160 g	320 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Sauce tzatziki	113 ml	226 ml
Tomate Roma	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Gousses d'ail	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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).

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- 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, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **olives**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Rôtir les légumes

- Entre-temps, disposer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin les **poivrons** et les **courgettes**, puis les arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Cuire l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.



Assembler l'orzo

- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme.
- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter le **beurre à l'ail**, les **tomates**, les **olives**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**. Bien mélanger.



Former et rôtir les boulettes

- Entre-temps, mélanger dans un grand bol le porc, la **chapelure**, le **poivre au citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Former à partir du **mélange de porc 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.
- Les disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**.



Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir des **boulettes** et des **légumes rôtis**.
- Couronner d'un **souppçon** de **sauce tzatziki**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!