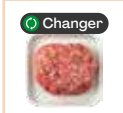




Boulettes de porc à la grecque au poivre au citron

avec orzo onctueux

30 minutes



Boeuf haché

250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changeur

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



Porc 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
1 | 2



Olives mélangées
30 g | 60 g



Chapelure italienne
¼ tasse | ½ tasse



Sauce au yogourt
90 ml | 180 ml



Tomate
2 | 4



Courgette
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4

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

4



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**. **Salier** 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.

2



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.

5



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 casserole 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.

3



Former et rôtir les boulettes

Changez | **Bœuf haché**

- 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**.

6



Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir des **boulettes** et des **légumes rôtis**.
- Couronner d'**un soupçon** de **sauce au yogourt**.
- 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 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Former et rôtir les boulettes

Changez | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire **porc****.

** 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.