



Boulettes de viande au feta inspirées de la mer Égée

avec pommes de terre au poivre au citron et sauce ail-feta

Familiale

30 à 40 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!

- Mélange de bœuf et de porc hachés
- Dinde hachée
- Chapelure italienne
- Concentré de bouillon de poulet
- Poivre au citron
- Feta, émietté
- Pomme de terre Russet
- Poudre d'ail
- Vinaigrette italienne
- Tomate Roma
- Mélange printanier
- Mini concombre
- Mayonnaise

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

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, 2 grands bols, papier parchemin, petit bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Vinaigrette italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomate Roma	95 g	190 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 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 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



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron** et de la **moitié** de la **poudre d'ail**. **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Rôtir les boulettes

- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

2



Préparer la sauce ail-feta

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feta** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poudre d'ail**. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Lorsque les **boulettes** et les **potatoes** seront cuites, ajouter dans un autre grand bol le **mélange printanier**, les **tomates** et les **concombres**. Arroser d'**un filet** de **vinaigrette italienne**, puis bien mélanger.

3



Préparer les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange de bœuf et de porc**, la **chapelure**, le **concentré de bouillon**, le **reste** du **poivre au citron**, le **reste** de la **poudre d'ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis mélanger.
- Ajouter le **reste** du **feta**, puis mélanger délicatement.

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et de porc**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes**, les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Servir la **sauce ail-feta** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!