



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

30 minutes



Bœuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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)



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.

Essentiels à avoir à la maison | Beurre non salé, sel et poivre, huile

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

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, arroser sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin les **poivrons** et les **courgettes** 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.

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 moyenne 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

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- Entre-temps, combiner 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.
- 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

[Changer](#) | **Bœuf haché**

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