



Boulettes de bœuf et de feta

avec orzo à l'aneth et épinards

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

Changer



Porc haché
250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné
250 g | 500 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Orzo
170 g | 340 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Feta, en bloc
100 g | 200 g



Aneth
7 g | 14 g



Chapelure italienne
¼ tasse | ½ tasse



Poivre au citron
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Citron
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Tomate
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, couper la **moitié** du **feta** en **12 cubes** (24 cubes) **de taille égale**. Émietter le **reste** du **feta** dans un petit bol. Réserver.
- Hacher grossièrement l'**aneth**.

4



Cuire l'orzo

- Entre-temps, ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Incorporer le **concentré de bouillon**.
- Couvrir pour garder chaud.

2



Former les boulettes

- **Changer** | **Porc haché**
- **Changer** | **Émincé protéiné**
- Dans un grand bol, ajouter la **chapelure**, le **poivre au citron**, la **moitié** de l'**aneth**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**.
- Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **lait** ait été absorbé. Ajouter le **bœuf**, puis mélanger à nouveau.
- Former à partir du **mélange de bœuf** **12 galettes** (24 galettes) **de taille égale**.
- Ajouter **un cube de feta** au centre de **chaque galette**. Rouler en **boulette** en pressant fermement autour du **feta** pour sceller.

5



Préparer et mariner les tomates

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, le **reste** du **sel d'ail**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'**olive** pour mariner les tomates!)
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

3



Rôtir les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur une 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**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **épinards**, les **tomates marinées**, le **feta émietté** et le **reste** de l'**aneth**. Bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** commencent à tomber.
- Répartir l'**orzo à l'aneth** dans les assiettes. Garnir des **boulettes farcies au feta**.
- 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

2 | Former les boulettes

○ **Changer** | **Porc haché**

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

2 | Former les boulettes

○ **Changer** | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le préparer, le faire cuire 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.