



Boulettes de viande au feta inspirées de la mer Égée

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

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Poulet haché

250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ 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



Boeuf haché
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
2 | 4



Vinaigrette italienne
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Tomate
1 | 2



Mélange printanier
56 g | 113 g



Croustons
28 g | 56 g



Sauce au yogourt
45 ml | 90 ml

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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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** et assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron**. **Salier**, 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.

2



Préparer la sauce au feta

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **sauce au yogourt** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feta**.
- **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Préparer les boulettes

Changez | Poulet haché

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

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**.

5



Assembler la salade

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

6



Terminer et servir

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

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer les boulettes

Changez | Poulet haché

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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.