

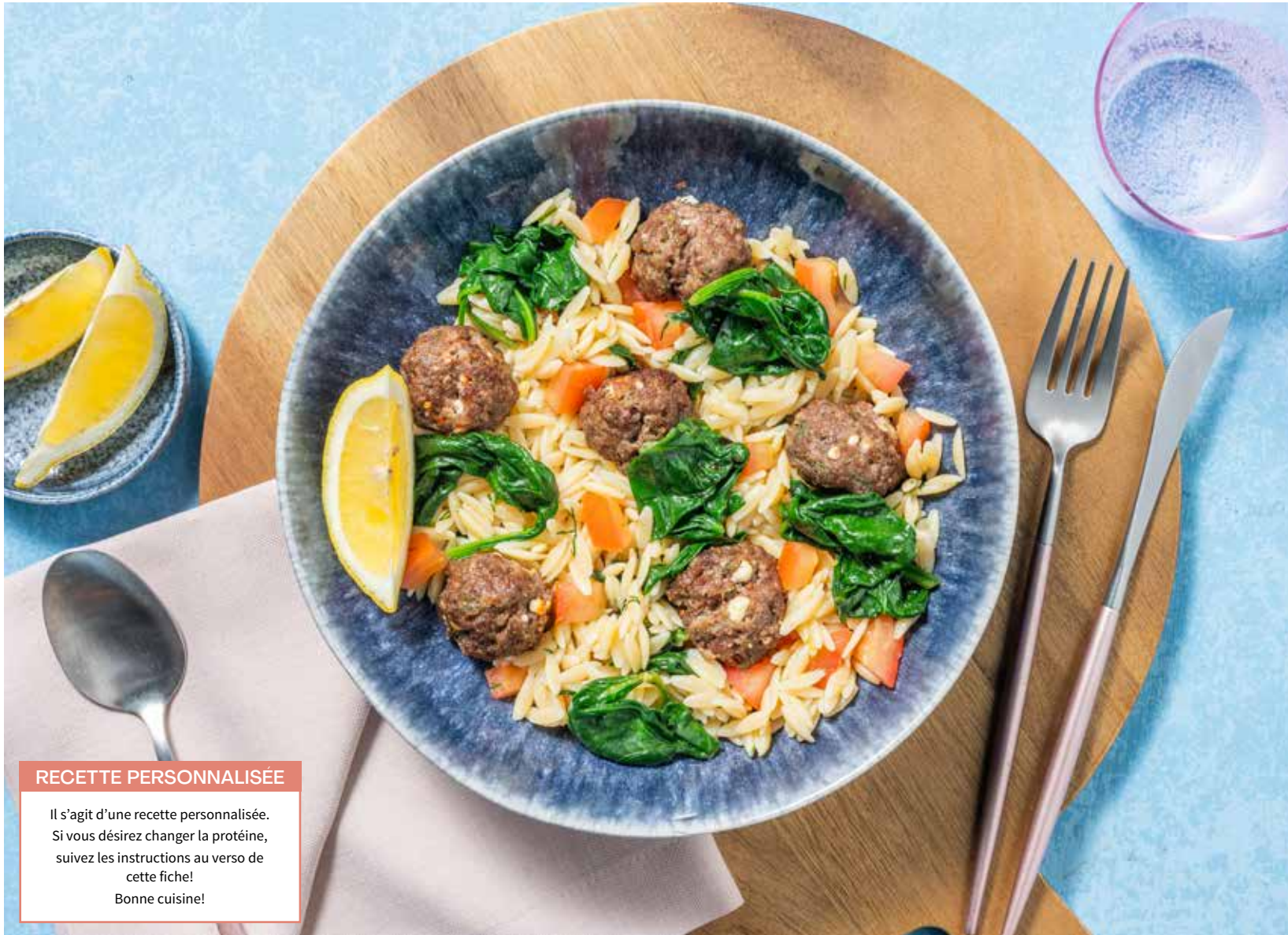
Boulettes de bœuf et de feta

avec orzo et épinards à l'aneth

35 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!



Bœuf haché



Poulet haché



Orzo



Bébés épinards



Feta, émietté



Aneth



Chapelure italienne



Poivre au citron



Sel d'ail



Citron



Concentré de bouillon de poulet



Tomate

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

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Poulet haché*	250 g	500 g
Orzo	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
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
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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).

† 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.

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

- 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.
- Hacher grossièrement l'**aneth**.



2 Former les boulettes

- 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** et le **feta**, puis mélanger à nouveau.
- À partir du **mélange de bœuf**, former **12 boulettes (24 boulettes) de taille égale**.

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



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.



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** 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 de **boulettes**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!