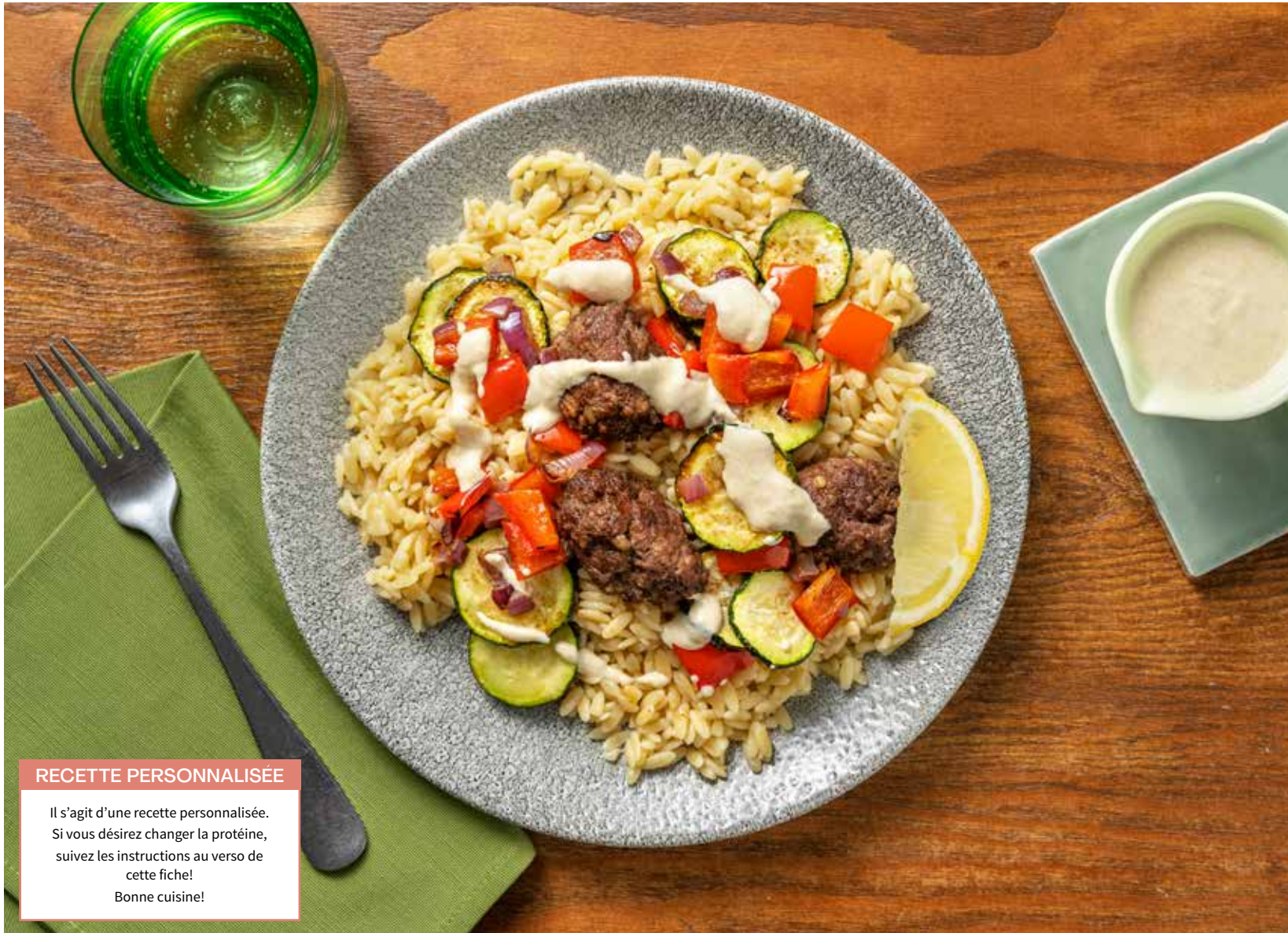


# Keftas de bœuf au four

avec orzo et sauce au houmous citronnée

Familiale

30 à 40 minutes



## 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!



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



Bœuf haché



Dinde hachée



Mélange d'épices shawarma



Courgette



Poivron



Citron



Chapelure panko



Oignon rouge



Orzo



Houmous



Sel d'ail



Mayonnaise



Gousses d'ail

BONJOUR ORZO

*On dirait du riz, mais ce sont des pâtes!*

## 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	2
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Oignon rouge	113 g	113 g
Orzo	170 g	340 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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



### 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.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler et râper la **moitié** de l'**oignon**. Couper le **reste** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



### Commencer 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 les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



### Préparer les keftas

- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, l'**oignon râpé**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **sel d'ail** et la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **6 bûchettes** (12 bûchettes).

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

5



### Terminer l'orzo et préparer la sauce

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter **1 c. à thé de zeste de citron**, **½ c. à soupe de jus de citron**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et l'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger. Réserver.
- Dans un petit bol, **mélanger le houmous**, la **mayonnaise**, le **reste** du **jus de citron** et le **reste** de l'**ail**.

3



### Cuire les légumes et les keftas

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons**, les **courgettes** et les **oignons en dés** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices shawarma**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis bien mélanger.
- Disposer les **légumes** en une seule couche. Déposer les **keftas** sur les **légumes**.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 20 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **keftas** soient entièrement cuites\*\*.

6



### Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, de **keftas** et de **sauce au houmous citronnée**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!