



Keftas de bœuf au four

avec orzo et sauce au houmous citronnée

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ 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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mélange d'épices
shawarma
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Courgette
1 | 2



Poivron
1 | 2



Citron
1 | 2



Chapelure panko
1/4 tasse | 1/2 tasse



Oignon rouge
1 | 1



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

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, 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



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 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

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, les **oignons râpés**, 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).

5



Assembler l'orzo et préparer la sauce

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron**, **½ c. à soupe** (1 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 citronné**.
- 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 | Préparer les keftas

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

** 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.