



# Boulettes de porc à la grecque au poivre au citron avec orzo onctueux

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Bœuf haché  
250 g | 500 g

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](https://www.hellofresh.ca)



Porc haché  
250 g | 500 g



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



Orzo  
170 g | 340 g



Citron  
1 | 1



Poivron  
1 | 2



Olives mélangées  
30 g | 60 g



Chapelure  
italienne  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Sauce au yogourt  
6 c. à soupe |  
12 c. à soupe



Tomate  
2 | 4



Courgette  
1 | 2



Gousses d'ail  
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, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (1/2 po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Hacher grossièrement les **olives**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

4



## Rôtir les légumes

- Entre-temps, arroser sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

2



## Cuire l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



## Assembler l'orzo

- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Dans la casserole moyenne contenant l'**orzo**, ajouter le **beurre à l'ail**, les **tomates**, les **olives**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**. Bien mélanger.

3



## Former et rôtir les boulettes

Changer | Bœuf haché

- Entre-temps, mélanger dans un grand bol le **porc**, la **chapelure**, le **poivre au citron** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel**.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**. Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites\*\*.

6



## Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir des **boulettes** et des **légumes rôtis**.
- Couronner de **yogourt à l'ail**.
- 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

## 3 | Former et rôtir les boulettes

Changer | Bœuf haché

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

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