

Keftas de bœuf au four

avec orzo et sauce au hummus citronné

Familiale

30 à 40 minutes



Bœuf haché



Mélange d'épices shawarma



Courgette



Poivron



Citron



Chapelure panko



Oignon rouge



Orzo



Hummus



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.

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
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
Hummus	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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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 émincer ou presser l'**ail**.



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 l'orzo soit tendre.
- Réserver **1 c. à soupe d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.



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 bien mélanger.
- Former à partir du **mélange** **6 bûchettes** (12 bûchettes pour 4 pers.).



Terminer l'orzo et faire 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 de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et l'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger. Réserver.
- Dans un petit bol, mélanger le **hummus**, la **mayonnaise**, le **reste** du jus de **citron** et le **reste** de l'**ail**.



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 d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer 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**.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!