

Bols d'orzo et de bœuf citronné avec feta et poivrons

Familiale

25-35 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!



Bœuf haché



Dinde hachée



Orzo



Feta, émiettée



Poivron



Petites tomates



Bébés épinards



Citron



Base de sauce
tomate



Sel d'ail

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût du bœuf haché, rien de tel qu'un soupçon de zeste de citron!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité de zeste à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Acidulé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Orzo	170 g	340 g
Feta, émiettée	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Citron	1	1
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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



1 Préparer

- Dans une grande casserole, 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 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Zester, puis presser la **moitié du citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste du citron** en quartiers.



4 Cuire le bœuf

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **base de sauce tomate** et le **reste du sel d'ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu. **Poivrer**. Parsemer de **½ c. à thé de zeste de citron** et bien mélanger. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité de zeste.)
- Couvrir pour garder chaud.

Si vous avez opté pour la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la poêle, puis ajouter la **dinde**. Faire cuire la **dinde** de la même manière que la recette vous indique de faire cuire le **bœuf**. Il n'est pas nécessaire d'égoutter et de jeter l'excès de graisse



2 Cuire l'orzo

- 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 l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Couvrir et réserver.



5 Terminer l'orzo

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **épinards** et le **jus de citron**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.



3 Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **poivrons**, les **tomates** et la **moitié du sel d'ail**. **Poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et croustillants. Incorporer **1 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les bols. Garnir de **légumes** et de **bœuf**.
- Parsemer de **feta**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!