

Boulettes à la grecque au poivre au citron avec orzo onctueux

30 minutes



Porc haché



Poivre au citron



Orzo



Citron



Poivron



Olives mélangées



Chapelure italienne



Sauce tzatziki



Tomate Roma



Courgette



Gousses d'ail

BONJOUR ORZO

Ne vous fiez pas à sa forme semblable au riz; l'orzo est en fait une pâte courte!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
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	160 g	320 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Sauce tzatziki	113 ml	226 ml
Tomate Roma	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Gousses d'ail	2	4
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, peler, puis émincer ou presser **l'ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ 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.



Rôtir les légumes

- Entre-temps, disposer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin les **poivrons** et les **courgettes**, puis les arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



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 **l'orzo** dans la même casserole, hors du feu.



Assembler l'orzo

- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et 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 contenant **l'orzo**, ajouter le **beurre à l'ail**, les **tomates**, les **olives**, **1 c. à thé de zeste de citron** et **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler les qtés pour 4 pers.). Bien mélanger.



Former et cuire les boulettes

- Entre-temps, mélanger dans un grand bol le **porc**, la **chapelure**, le **poivre au citron** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Former à partir du **mélange de porc** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Les disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Répartir **l'orzo** dans les assiettes. Garnir des **boulettes** et des **légumes rôtis**.
- Couronner d'**un soupçon de sauce tzatziki**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!