

Boulettes citron-poivron à la grecque

avec orzo onctueux

30 minutes



Porc haché



Poivre au citron



Orzo



Citron



Poivron



Olives mélangées



Persil



Feta, émietté



Chapelure panko



Yogourt grec



Petites tomates



Ail

BONJOUR ORZO

Ne vous fiez pas à sa forme semblable au riz; l'orzo 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, grand bol, papier parchemin, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

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
Persil	7 g	14 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Ail	6 g	12 g
Petites tomates	113 g	227 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, peler, puis émincer ou presser l'ail. Hacher grossièrement le persil. Évider le poivron, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les tomates en deux. Hacher grossièrement les olives. Zester et presser la moitié du citron (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le reste du citron en quartiers.



Préparer sauce au yogourt et feta

Pendant que les boulettes et les poivrons cuisent, mélanger dans un petit bol le yogourt, le feta, le reste du persil, 1 c. à soupe de jus de citron et ¼ c. à thé de sucre (doubler la quantité pour 4 personnes). Saler et poivrer. Réserver.



Faire cuire l'orzo

Ajouter l'orzo à la casserole d'eau bouillante. Faire cuire à découvert de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'orzo soit tendre. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



Assembler l'orzo

Faire chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé. Ajouter 2 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter l'ail. Faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme, pendant 1 minute. 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 quantités pour 4 personnes) dans la grande casserole contenant l'orzo. Bien mélanger.



Former et faire cuire les boulettes

Dans un grand bol, combiner le porc, la chapelure panko, le poivre au citron, la moitié du persil et ¼ c. à thé de sel (doubler la quantité pour 4 personnes). Former à partir du mélange de porc 8 boulettes de taille égale (16 boulettes pour 4 personnes). Disposer les boulettes et les morceaux de poivron sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au centre du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et que les boulettes soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

Répartir l'orzo dans les assiettes. Garnir des boulettes et des poivrons. Couronner de sauce au yogourt et feta. Arroser du jus d'un quartier de citron, au goût.

Le repas est prêt!