

Boulettes de viande au feta à la grecque

avec pommes de terre rôties et sauce tzatziki

Familiale

30 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!



Mélange de bœuf et
de porc hachés



Dinde hachée



Chapelure panko



Aneth



Feta, émietté



Pomme de terre
Russet



Poudre d'ail



Citron



Tzatziki



Tomate Roma



Mélange printanier



Mini concombre

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'aneth à l'étape 3 (doubler pour 4 pers.) :

- Doux : ½ c. à thé
- Relevé : 2 c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, 2 grands bols, papier parchemin, 2 petits bols, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Aneth	7 g	14 g
Feta, émiettée	¼ tasse	½ tasse
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Citron	½	1
Tzatziki	56 ml	113 ml
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
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).

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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis assaisonner de la **moitié** de la **poudre d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.



Faire la vinaigrette

- Dans un autre grand bol, ajouter le **jus de citron**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Préparer et cuire les boulettes

- Entre-temps, réserver **1 c. à soupe de feta** (doubler pour 4 pers.) dans un petit bol.
- Hacher finement **4 c. à thé d'aneth** (doubler pour 4 pers.)
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange de bœuf et de porc**, la **chapelure**, le **reste** de la **poudre d'ail**, **2 c. à thé d'aneth** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **reste** du **feta**, puis mélanger délicatement.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 pour 4 pers.).
- Transférer les **boulettes** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et de porc hachés**.



Faire la salade

- Ajouter les **tomates**, les **rondelles de concombres** et le **mélange printanier** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement le **quart** du **concombre**. Couper le **reste** du **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un autre petit bol, mélanger la **sauce tzatziki**, le **concombre haché**, **½ c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'aneth**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la qté d'aneth.) **Saler**, au goût.



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes**, les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **feta réservé**.
- Servir le **tzatziki** en accompagnement comme trempette.

Le souper, c'est réglé!