

# Boulettes citron-poivron à la grecque

avec orzo onctueux

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!



Porc haché



Dinde hachée



Poivre au citron



Orzo



Citron



Poivron



Olives mélangées



Persil



Chapelure panko



Sauce tzatziki



Petites tomates



Courgette



Gousses d'ail

**BONJOUR POIVRE AU CITRON**

*Un mélange d'épices poivrées avec du citron vif et de l'ail piquant!*

## 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, grand bol, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, casserole moyenne

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Dinde hachée	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
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce tzatziki	113 ml	226 ml
Petites tomates	113 g	227 g
Courgette	200 g	400 g
Gousses d'ail	2	4
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).

## 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



## Préparer

Dans une casserole moyenne, 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. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux 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 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.



## Faire rôtir les légumes

Sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## 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 tournoyant. Ajouter l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter le **beurre à l'ail**, les **tomates**, les **olives**, **1 c. à thé de zeste de citron**, **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **reste** du **persil** dans la casserole contenant l'**orzo**. Bien mélanger.



## Former et faire cuire les boulettes

Entre-temps, combiner dans un grand bol le **porc**, la **chapelure**, 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 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, 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 instructions que celles pour le **porc**.



## Terminer et servir

Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir des **boulettes** et des **légumes rôtis**. Couronner d'un **souçon** de **sauce tzatziki**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!