

Boulettes de dinde et de feta à la grecque

avec couscous aux légumes rôtis et aux olives

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Feta, émiettée



Couscous



Chapelure italienne



Concentré de bouillon de poulet



Poivron



Persil



Oignon rouge



Sauce tzatziki



Courgette



Olives mélangées



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth

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.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Couscous	½ tasse	1 tasse
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	14 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Courgette	200 g	400 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	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



Préparer les boulettes

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, le **feta**, la **chapelure**, la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Préparer le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, **⅔ tasse d'eau**, **1 c. à soupe de beurre** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.



Préparer les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



Terminer la préparation

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **sauce tzatziki**, le **reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **oignons**, les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer et servir

- Incorporer le **persil**, les **olives** et les **légumes rôtis** au **couscous**.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir des **boulettes**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce tzatziki**.

Le souper, c'est réglé!