

# Boulettes de viande farcies au feta

avec orzo à l'aneth et épinards

Épicée

35 minutes



Boeuf haché



Orzo



Bébés épinards



Feta, en bloc



Aneth



Chapelure italienne



Poivre au citron



Sel d'ail



Citron



Concentré de bouillon de poulet



Tomate beefsteak

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

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Orzo	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta, en bloc	100 g	200 g
Aneth	7 g	14 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Poivre au citron 🍋	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Citron	1	2
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Tomate beefsteak	170 g	340 g
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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'app.

*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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @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, couper la **moitié** du **feta** en **12 cubes de taille égale** (24 cubes pour 4 pers.). Émietter le **reste** du **feta** dans un petit bol. Réserver.
- Hacher grossièrement l'**aneth**.



## Cuire l'orzo

- Entre-temps, ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Incorporer le **concentré de bouillon**.
- Couvrir pour garder chaud.



## Former les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter la **chapelure**, le **poivre au citron**, la **moitié** de l'**aneth**, **¼ c. à thé de sel d'ail** et **3 c. à soupe de lait** (doubler la qté pour 4 pers.). Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **lait** ait été absorbé. Ajouter le **bœuf**, puis mélanger à nouveau.
- À partir du **mélange de bœuf**, former **12 galettes de taille égale** (24 galettes pour 4 pers.).
- Déposer un **cube de feta** au **centre** de **chaque galette**, puis rouler en **boulette** pour sceller.



## Préparer et mariner les tomates

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, le **reste** du **sel d'ail**, **¼ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive pour mariner les tomates!) **Poivrer**, puis bien mélanger.



## Rôtir les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **épinards**, les **tomates marinées**, le **feta émietté** et le **reste** de l'**aneth**. Bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** commencent à tomber.
- Répartir l'**orzo à l'aneth** dans les assiettes. Garnir des **boulettes farcies au feta**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!