

Boulettes de bœuf et de feta à la grecque

avec couscous citronné et légumes rôtis

30 minutes



Bœuf haché



Feta, émietté



Chapelure italienne



Couscous



Poivron



Citron



Concentré de
bouillon de poulet



Courgette



Tzatziki



Petites tomates

BONJOUR FETA

Ce fromage est vieilli en saumure, offrant une touche salée additionnelle!

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, zesteur, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Feta, émietté	½ tasse	½ tasse
Chapelure	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Couscous	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	1
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Courgette	200 g	400 g
Tzatziki	113 ml	227 ml
Petites tomates	113 g	227 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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, 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes.) Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Commencer le couscous

Pendant que les **boulettes** cuisent, ajouter dans une casserole moyenne **¾ tasse** d'**eau**, **½ c. à thé** de **sel**, **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **poivrons**, les **tomates** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 15 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Terminer le couscous

Lorsque le **couscous** est tendre, séparer les **grains** à la fourchette. Incorporer les **légumes rôtis**, **1 c. à soupe** de **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Préparer les boulettes de bœuf et de feta

Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, **½ c. à thé** de **zeste de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **feta** et la **chapelure**. Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) Placer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire cuire sur la grille du **bas** du four de 12 à 15 minutes jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Terminer et servir

Répartir le **couscous au citron** dans les assiettes. Garnir de **boulettes au bœuf et au feta**. Napper de **tzatziki**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!