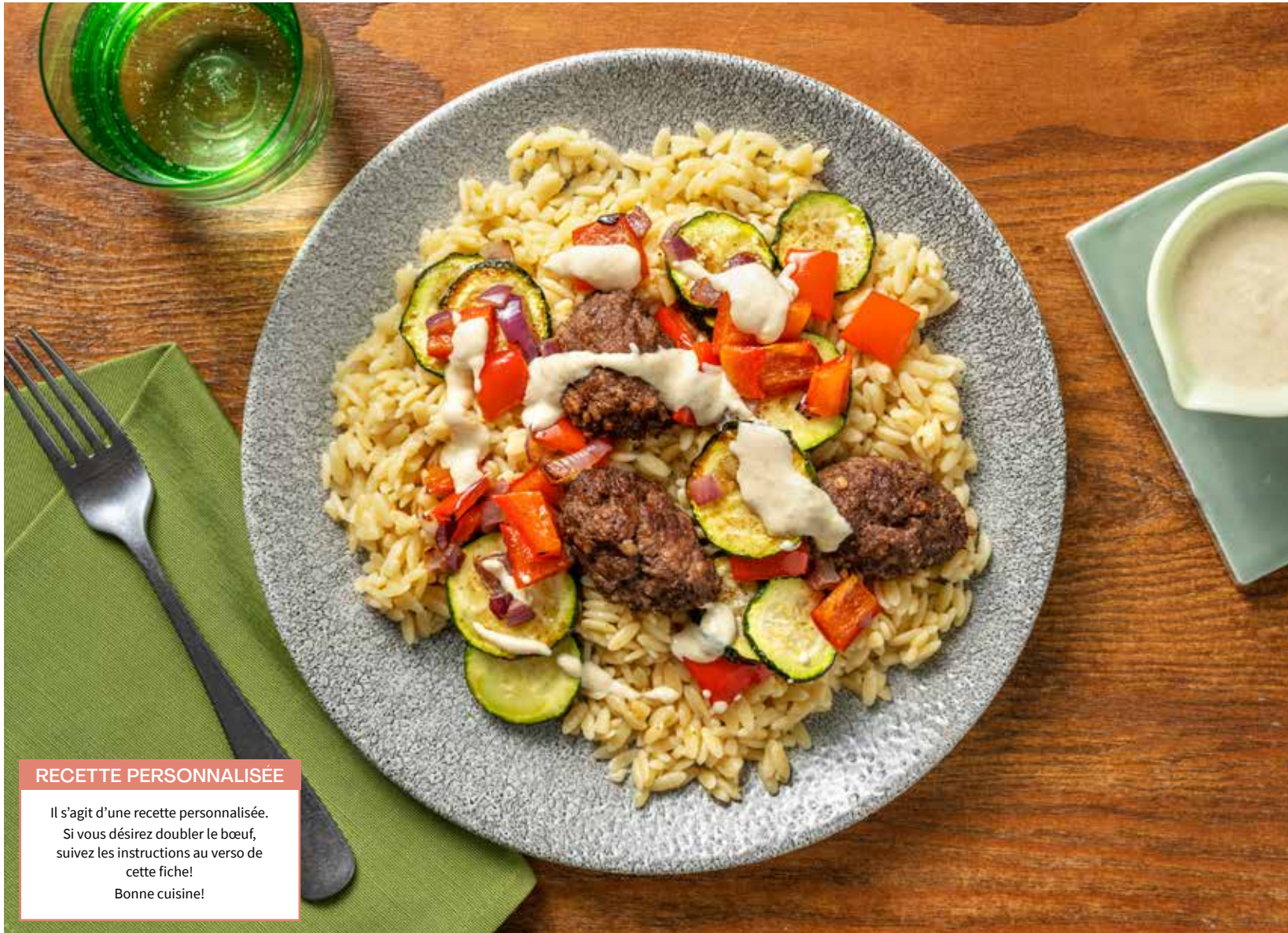


Keftas de bœuf au four avec orzo et sauce au houmous citronné

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler le bœuf,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Bœuf haché double



Mélange d'épices
shawarma



Courgette



Poivron



Citron



Chapelure panko



Oignon rouge



Orzo



Houmous



Sel d'ail



Mayonnaise



Gousses d'ail

BONJOUR ORZO

On dirait du riz, mais ce sont des pâtes!

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, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Bœuf haché double	500 g	1000 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	2
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Oignon rouge	113 g	113 g
Orzo	170 g	340 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 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** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler et râper la **moitié** de l'**oignon**. Couper le **reste** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Commencer l'orzo

- Entre-temps, ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'orzo soit tendre.
- Réserver **1 c. à soupe d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer les keftas

- Dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, l'**oignon râpé**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **sel d'ail** et la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 bûchettes de 5 x 2,5 cm (2 x 1 po)** (12 bûchettes pour 4 pers.).

Si vous avez choisi la **portion double** de **bœuf**, former à partir du **mélange 12 bûchettes de 5 x 2,5 cm (2 x 1 po)** (24 bûchettes pour 4 pers.). Suivre le reste de la recette comme prévu.



Terminer l'orzo et faire la sauce

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter **1 c. à thé de zeste de citron**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Bien mélanger. Réserver.
- Dans un petit bol, mélanger le **houmous**, la **mayonnaise**, le **reste** du **jus de citron** et le **reste** de l'**ail**.



Cuire les légumes et les keftas

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons**, les **courgettes** et le **reste** des **oignons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices shawarma**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis bien mélanger.
- Disposer les **légumes** en une seule couche. Déposer les **keftas** sur les **légumes**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 16 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **keftas** soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **keftas**, et napper de **sauce au houmous citronné**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!