

Boulettes à la grecque, feta et menthe sur lit d'orzo

Portions : 6 Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

Boulettes :

450 g (1 lb) de viande hachée mi-maigre
45 ml (3 c. à soupe) de feta émiettée
½ oignon jaune haché
1 gousse d'ail hachée
15 ml (1 c. à soupe) de menthe fraîche hachée
1 sachet d'épices (60ml de chapelure, 10 ml origan et 5ml piment de la Jamaïque)
½ citron, zestes et jus
1 œuf (non fourni)

Accompagnement :

1 courgette, coupée en dés
1 poivron, coupé en dés

Orzo :

10ml beurre (non fourni)
½ oignon jaune
250ml (1 tasse) d'orzo
1 sachet d'épices (15ml de base de bouillon de poulet, 5ml d'origan et 2,5ml de poivre)
½ citron, zestes et jus

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 F
2. Dans un bol, mélanger la viande hachée avec la feta, le demi-oignon, l'ail, la menthe, le sachet d'épices et les zestes + le jus d'un demi-citron. Vous pouvez ajouter un œuf, ou 30ml (2 c. à soupe) de lait pour vous aider à façonner les boulettes au besoin.
3. Façonner des boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles puis les déposer sur une plaque tapissée de papier parchemin. Ajouter la courgette et le piment coupés en dés sur la plaque.
4. Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
5. Pendant ce temps, dans un poêlon, faire fondre le beurre et cuire les oignons à feu mi-élevé. Ajouter l'orzo, le sachet d'épices et 2 tasses d'eau. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit évaporée, et que l'orzo soit tendre, environ 15 minutes. Ajouter les zestes et le jus d'un demi-citron.
6. Servir les boulettes sur un lit d'orzo avec les courgettes et les piments en dés. Garnir de menthe fraîche si désiré.