



Keftas de dinde

avec salade de chou-fleur rôti au harissa

Repas futé

35 minutes

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Dinde hachée
250 g | 500 g



Chou-fleur
285 g | 570 g



Bébés épinards
28 g | 56 g



Citron
1 | 2



Mélange d'épices
façon harissa
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chapelure
italienne
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon rouge
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Sauce au yogourt
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et rôtir les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** et les **oignons** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices façon harissa**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser le **citron**.

3



Former les keftas

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail** et le **reste** du **mélange d'épices façon harissa**. Assaisonner de ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 bâchettes** (12 bâchettes) **de 5 x 2,5 cm (2 x 1 po)**.
- Ajouter les **keftas** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **keftas** soient entièrement cuites**.

4



Griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** de l'**ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque les **légumes** seront cuits, ajouter les **épinards** et les **légumes rôtis** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis remuer avec précaution pour enrober.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et les **keftas** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** d'**amandes**.
- Arroser les **keftas** d'**un filet** de **sauce au yogourt**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Former les keftas

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **dinde****.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).