



Boulettes de dinde à l'aneth

avec salade et sauce au yogourt

Repas futé

30 minutes

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)

Changer



Bœuf haché
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines
à base de plantes
250 g | 500 g



Dinde hachée
250 g | 500 g



Poivron
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Citron
1 | 1



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



Mélange d'épices
à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



Crouçons
28 g | 56 g



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Feta, émietté
¼ tasse |
½ tasse

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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité de zeste à l'étape 3 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Acidulé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

2



Former et cuire les boulettes

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Avec les mains légèrement humides, former à partir du **mélange 10 boulettes** (20 boulettes) **de taille égale**.
- Disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

3



Préparer la sauce au yogourt

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **sauce au yogourt** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **zeste de citron**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de zeste.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

4



Assembler la salade

- Dans un autre grand bol, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus 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.
- Ajouter les **poivrons**, les **concombres**, les **croûtons** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Répartir les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **feta**.
- Servir la **sauce tzatziki** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

2 | Former et cuire les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

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

2 | Former et cuire les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, 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).