



Galettes de bœuf style merguez

avec mayo citronnée et salade au feta

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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



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



Mélange paprika
fumé et ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



Citron
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Poirron
1 | 2



Bébé épinards
56 g | 113 g



Feta, émietté
½ tasse | 1 tasse



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

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



Former les galettes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Changer | Dinde hachée

Changer | Beyond Meat®

- Dans un bol moyen, ajouter la **chapelure**, le **mélange paprika fumé et ail**, les **deux tiers** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et la **moitié** du **feta**. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!) Réserver le **reste** du **feta** pour le service à l'étape 6.
- Ajouter le **bœuf** en l'émiettant, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 12 cm (4 po)**.

4



Terminer la préparation et mélanger la mayo au citron

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de citron**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

2



Saisir les galettes et assaisonner les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

3



Cuire les galettes et les poivrons

- Transférer les **galettes saisies** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **poivrons**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et que les **galettes** soient entièrement cuites**.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette, si désiré.)
- Ajouter les **tomates** et les **épinards**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **galettes**, les **poivrons** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **feta**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.
- Servir la **mayo citronnée** comme trempette.

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

1 | Former les galettes de dinde

Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

1 | Former les galettes de Beyond Meat®

Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **bœuf****. Ne pas ajouter d'**œuf** au **mélange**.

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