



Galettes de dinde à la citronnelle façon vietnamienne

avec salade de concombres fraîche

Repas futé 30 minutes



Porc haché
250 g | 500 g

Beyond Meat®
2 | 4

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

Citronnelle
1 | 2

Sauce soya
½ c. à soupe | 1 c. à soupe

Mini concombre
1 | 2

Carotte
1 | 2

Sauce au chili
doux
4 c. à soupe | 8 c. à soupe

Vinaigre de riz
assaisonné
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

Gousses d'ail
2 | 4

Arachides,
hachées
28 g | 56 g

Mélange
printanier
113 g | 227 g

Oignon vert
2 | 4

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher le **concombre**, si désiré, puis le couper en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en deux sur la longueur. Disposer la **citronnelle**, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper. Avec le dos d'une cuillère ou d'une casserole, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir, puis la hacher très finement.

4



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées des deux côtés et entièrement cuites**.

2



Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver dans un petit bol.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol la **moitié** de la **sauce au chili doux**, le **vinaigre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter le **mélange printanier**, les **carottes**, les **oignons verts** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Préparer les galettes

Changez | **Porc haché**

Changez | **Beyond Meat®**

- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **citronnelle**, l'**ail**, la **sauce soya** et **¼ c. à thé** de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Diviser le **mélange de dinde** en **8 portions** (16 portions pour 4 pers.) **égales**.
- Rouler en **boulettes**, puis aplatir en **galettes** d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po). (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide! À l'étape 4, il sera possible de reformer les galettes avec précaution lors de la cuisson.)

6



Terminer et servir

- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **reste** de la **sauce au chili doux**. Remuer délicatement pour enrober les **galettes**.
- Répartir la **salade** dans les bols. Garnir des **galettes**.
- Parsemer d'**arachides**.

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

3 | Préparer les galettes

Changez | **Porc haché**

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

3 | Préparer les galettes Beyond Meat®

Changez | **Beyond Meat®**

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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.