



Galettes de dinde façon vietnamienne

avec salade de concombres fraîche

Repas futé

Épicée

25 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



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



Assaisonnement
thaï
1 c. à soupe |
2 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 soja, 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**.

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!)
- Transférer dans un petit bol.

3



Préparer les galettes

- [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, l'**assaisonnement thaï**, l'**ail**, la **sauce soya** et ¼ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Diviser le **mélange de dinde** en **8 portions** (16 portions) **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.)

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**.

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.

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

○ [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****.

3 | Préparer les galettes de Beyond Meat®

○ [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

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