

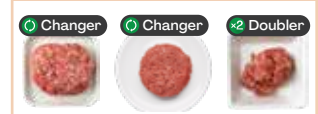


# Galettes de dinde façon moyen-orientale

## avec taboulé à la menthe et aïoli au citron

Repas futé

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

ou

\*2 Doubl

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://hellofresh.ca)

Boeuf haché 250 g | 500 g  
Beyond Meat® 2 | 4  
Dinde hachée 500 g | 1000 g



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Chapelure panko  
1/2 tasse | 1/2 tasse



Mélange d'épices shawarma  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Boulgour  
1/2 tasse | 1 tasse



Citron  
1 | 2



Gousses d'ail  
2 | 4



Petites tomates  
113 g | 227 g



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Menthe  
7 g | 14 g



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



## Cuire le boulgour

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter  $\frac{2}{3}$  tasse (1 tasse) d'eau et la moitié du **bouillon en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, refroidir une grande assiette au congélateur.
- Ajouter le **boulgour** à l'**eau bouillante**, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir et retirer du feu. Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le boulgour soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boulgour** à la fourchette, puis le transférer dans l'assiette refroidie. Remuer le **boulgour** à quelques reprises pour le refroidir.
- Réserver au frigo jusqu'à son utilisation.

4



## Préparer l'aioli au citron

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**,  $\frac{1}{2}$  c. à thé (1 c. à thé) de **jus de citron** et  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) d'**ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



## Préparer

×2 Doubler | **Dinde hachée**

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Détacher les **feuilles de menthe** des **branches**, puis les émincer.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma**, le **reste du bouillon en poudre** et  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) d'**ail**.
- **Poivrer**, puis mélanger.

5



## Assembler le taboulé

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** de l'**ail**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **1 c. à soupe** (1  $\frac{1}{2}$  c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards**, les **tomates**, la **menthe** et le **boulgour** refroidi. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave si le boulgour est encore un peu chaud.) Bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**.

3



## Former et cuire les galettes de dinde

↻ Changer | **Bœuf haché**

↻ Changer | **Beyond Meat®**

×2 Doubler | **Dinde hachée**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) de **1,25 cm** ( $\frac{1}{2}$  po) d'. (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide.)
- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à thé** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.

6



## Terminer et servir

- Répartir le **taboulé à la menthe** dans les bols.
- Garnir des **galettes de dinde**, puis couronner d'**un soupçon** d'**aioli au citron**.

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

## 2 | Préparer

×2 Doubler | **Dinde hachée**

Si vous avez doublé la **dinde**, ajouter  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **sel** supplémentaire au **mélange de dinde**.

## 3 | Former et cuire les galettes de bœuf

↻ 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 | Former et cuire les galettes 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\*\***.

## 3 | Former et cuire les galettes de dinde

×2 Doubler | **Dinde hachée**

Former à partir du **mélange 8 galettes** (16 galettes pour 4 pers.) de **1,25 cm** ( $\frac{1}{2}$  po) d'. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de dinde**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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