



Salade de boulettes de dinde à la thaïlandaise

avec ananas et sauce au chili doux

Repas futé

Épicé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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



Beaufilé haché
250 g | 500 g

Changer



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



Dinde hachée
250 g | 500 g



Ananas
95 g | 190 g



Poivron
1 | 2



Mélange printanier
113 g | 227 g



Lime
1 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 g



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



Assaisonnement thaï
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce de poisson
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Commencer les boulettes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Changer | **Bœuf haché**

Changer | **Haché de protéines**

- Réserver la **moitié** des **échalotes frites** dans un petit bol. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, écraser délicatement le **reste** des **échalotes frites** dans leur emballage pour les réduire en petites miettes.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, l'**assaisonnement thaï** et les **échalotes frites émiettées**. Assaisonner de **¼ c. à thé** ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel** et de **¼ c. à thé** ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.

4



Préparer la vinaigrette et assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **sauce de poisson**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

2



Former et rôtir les boulettes

- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Dans un autre bol moyen, ajouter les **boulettes cuites** et la **sauce au chili doux**, puis remuer pour enrober.

3



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Zester, puis presser la **lime**.

5



Terminer et servir

- Lorsque les **boulettes** seront presque cuites, ajouter l'**ananas**, les **poivrons** et le **mélange printanier** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **boulettes**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.
- Napper de la **sauce au chili doux restant** dans le bol.

1 | Commencer les boulettes

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****.

1 | Commencer les boulettes de haché de protéines

Changer | **Haché de protéines**

Si vous avez choisi le **haché de protéines**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **dinde**, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.