



Galettes de dinde et sauce tikka

avec riz au persil

Repas futé

25 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



Poulet haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Sauce tikka
¼ tasse | ½ tasse



Tomate
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Fromage à la crème
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Persil
7 g | 14 g



Citron
½ | 1



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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 riz

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire la sauce

- Lorsque les **galettes** seront cuites, en laissant la poêle hors du feu, incorporer le **fromage à la crème**, la **moitié** de la **sauce tikka** (toute la qté pour 4 pers.) et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen. Porter à légère ébullition, en remuant souvent pour bien mélanger.
- Ajouter les **tomates**. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.

2



Commencer les galettes de dinde

Changer | Poulet haché

Changer | Beyond Meat®

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Trancher finement les **tiges de persil**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, les **tiges de persil** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **4 galettes** (8 galettes) de **1,25 cm** (½ po) d'.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **galettes de dinde**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**. Retirer du feu.
- Transférer les **galettes** dans une assiette.

5



Terminer les galettes de dinde

- Remettre les **galettes de dinde** dans la poêle. Mélanger doucement pendant 1 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient bien chaudes. (**CONSEIL** : Si la sauce devient trop épaisse, ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- **Salier** et **poivrer**.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **moitié** du **citron** (le citron entier) en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil** et les **épinards**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** du **persil**, puis séparer les **grains** à la fourchette. (**CONSEIL** : Ajouter 1 c. à soupe [2 c. à soupe] de beurre, puis séparer le riz jusqu'à ce que le beurre fonde, si désiré.)
- Répartir le **riz au persil** dans les assiettes.
- Napper le **riz** de **sauce**. Garnir de **galettes de dinde**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de citron**, si désiré.

2 | Commencer les galettes de poulet

Changer | Poulet haché

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

2 | Commencer 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****.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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