



Galettes de dinde style Buffalo

avec miel piquant et sauce au yogourt

Repas futé

Épicée

30 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



Poulet haché
250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



Pain ciabatta
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Mini concombre
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Chapelure panko
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Sauce piquante
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Miel
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail
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



Préparer

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

- Couper les **tomates** en deux.
- Trancher finement le **concombre**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Diviser la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au yogourt** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Bien mélanger. C'est votre **vinaigrette**.

4



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Retirer du feu. Arroser les **galettes** d'un **filet** de **miel** et du **reste** de la **sauce piquante**. Retourner pour enrober.

2



Préparer les croûtons de ciabatta

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Ajouter les **morceaux de ciabatta**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés et croustillants.
- Retirer du feu. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**. Transférer les **croûtons** dans un petit bol. Essuyer la poêle.

5



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **concombres**, le **mélange printanier** et la **moitié** des **croûtons**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** et les **galettes** dans les assiettes. Garnir la **salade** du **reste** des **croûtons**.
- Couronner les **galettes** d'un **souffon** de **sauce au yogourt**.

3



Former les galettes

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** de la **chapelure** (toute la qté pour 4 pers.), la **dinde**, la **moitié** de la **sauce piquante**, le **reste** de la **ciboulette** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **6 galettes** (12 galettes) d'un **diamètre de 5 cm (2 po)**.

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

3 | Former 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****.

3 | Former 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.