



# Boulettes de dinde glacées au chutney à la mangue avec salade crémeuse de concombre et de radis

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	 Changer
	
Boeuf haché	Beyond Meat®
250 g   500 g	2   4



	
Dinde hachée	Oignon vert
250 g   500 g	2   4
	
Mélange d'épices indien	Riz basmati
1 c. à soupe   2 c. à soupe	3/4 tasse   1 1/2 tasse
	
Mini concombre	Sauce au yogourt
1   2	3 c. à soupe   6 c. à soupe
	
Coriandre	Chutney de mangues
7 g   14 g	2 c. à soupe   4 c. à soupe
	
Radis	Chapelure italienne
2   3	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 riz

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter 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



## Préparer la salade crémeuse

- Entre-temps, couper les **radis** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un autre bol moyen, ajouter les **radis** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter la **sauce au yogourt** et la **moitié** de la **coriandre**, puis bien mélanger.

2



## Préparer les boulettes

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

- Entre-temps, ajouter la **moitié** du **chutney de mangues** (toute la qté pour 4 pers.) dans un bol moyen. Réserver.
- Émincer les **oignons verts**.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** des **oignons verts**, le **mélange d'épices indien**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre**. Bien mélanger.

5



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **boulettes de viande** et napper du **reste** de la **sauce** contenue dans le bol.
- Répartir la **salade** dans les bols.
- Parsemer les **boulettes** du **reste** de la **coriandre**.

3



## Cuire les boulettes

- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**. (**CONSEIL** : Se mouiller légèrement les mains avant de former les boulettes pour les empêcher de coller.)
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée. Arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les ajouter dans le bol contenant le **chutney de mangues**, puis remuer pour enrober.

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

## 2 | Préparer les boulettes

○ [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, préparer et cuire de la même manière que la recette vous indique de préparer et de cuire la **dinde**\*\*.

## 3 | Préparer les boulettes

○ [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

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