



Galettes de dinde moo shu au sésame

avec salade croquante et sauce tahini

Repas futé 30 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	 Changer
	
Boeuf haché	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4

	
Dinde hachée	Mélange printanier
250 g 500 g	113 g 227 g

	
Pomme Gala	Mini concombre
1 2	1 2

	
Carotte, en julienne	Sauce tahini
56 g 113 g	2 c. à soupe 4 c. à soupe

	
Graines de sésame	Vinaigre de vin blanc
9 g 18 g	2 c. à soupe 4 c. à soupe

	
Sauce soya	Chapelure panko
1 c. à soupe 2 c. à soupe	1/3 tasse 2/3 tasse

	
Mélange d'épices moo shu	Amandes, tranchées
1 c. à soupe 2 c. à soupe	28 g 56 g

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



Griller les amandes

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la casserole sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

2



Mariner les carottes

- Dans la même casserole, ajouter les **carottes**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **carottes** avec leur **marinade** dans un grand bol. Laisser refroidir au frigo.

3



Préparer les autres ingrédients

- Trancher finement le **concombre**.
- Évider, puis râper grossièrement la **moitié** de la **pomme**. Trancher finement le **reste** de la **pomme**.

4



Former les galettes

Changer | **Bœuf haché**

Changer | **Beyond Meat®**

- Dans un grand bol, ajouter la **chapelure**, la **pomme râpée**, le **mélange d'épices moo shu**, les **graines de sésame** et la **sauce soya**. Bien mélanger.
- Ajouter la **dinde**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 galettes** (12 galettes) **d'un diamètre de 5 cm** (2 po).

5



Cuire les galettes

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**.
- Réduire à feu moyen. Poêler de 5 à 8 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.
- Égoutter les **carottes** et réserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de la **marinade** dans le même bol. Ajouter la **moitié** de la **sauce tahini** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres**, le **mélange printanier**, les **amandes** et le **reste** des **pommes**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** et les **galettes** dans les assiettes.
- Arroser les **galettes** du **reste** de la **sauce tahini**.

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

4 | Former les galettes

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****.

4 | Former 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****.