



Boulettes de dinde sucrées-fumées

avec salade de pommes, de concombres et de tomates

Repas futé

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



Boeuf haché
250 g | 500 g

🔄 Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pomme Gala
1 | 2



Jeunes épinards
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Radis
3 | 6



Chapelure panko
1/2 tasse | 1/2 tasse



Garniture de
salade
28 g | 56 g



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Tartinade de
canneberges
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



Vinaigre de vin
blanc
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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éviter la **pomme**. Râper grossièrement la **moitié** de la **pomme**. Couper le **reste** de la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Transférer la **pomme râpée** dans un tamis. Avec les mains, presser pour extraire tout le **jus**. Réserver.
- Couper les **radis** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes minces.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

2



Former les boulettes

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **moitié** de la **chapelure** (toute la qté pour 4 pers.), l'**assaisonnement BBQ**, la **pomme râpée** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Avec les mains légèrement humides, former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.

3



Rôtir les boulettes

- 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**.

4



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **tartinade de canneberges**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **reste** des **pommes**.

5



Préparer la sauce

- Lorsque les **boulettes** seront presque cuites, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **sauce au chipotle**, le **reste** de la **tartinade de canneberges** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Porter à légère ébullition. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **boulettes**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient enrobées.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **pommes** et la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **tomates** et les **radis**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer la **salade** de **garniture de salade**.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Former 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****.

2 | Former les boulettes 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****.