



Galettes de dinde au persil

avec salade de carottes et de feta

Repas futé

Épicé

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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pois chiches
1 | 2



Carotte
1 | 2



Citron
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Menthe
7 g | 7 g



Gousses d'ail
2 | 4



Échalotes frites
28 g | 56 g



Feta, émietté
¼ tasse |
½ tasse



Mélange
cumin-curcuma
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé



Mélange d'épices
façon harissa
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe |
6 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et rôtir les pois chiches

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pois chiches** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner du **mélange cumin-curcuma**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium. Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient presque croustillants.
- Remuer, puis couvrir à nouveau. Remettre les **pois chiches** au four et cuire de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher finement le **persil**.
- Détacher les **feuilles de menthe des branches**. Jeter les tiges. Déchirer ou hacher grossièrement les **feuilles**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Râper grossièrement les **carottes**.

3



Assembler la salade

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** du **mélange d'épices façon harissa** et la **moitié** de l'**ail**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **ingrédients** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu, ajouter les **carottes** et mélanger.
- Transférer les **carottes assaisonnées** dans un grand bol. Ajouter le **zeste de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, la **menthe** et la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Former les galettes

[Changer](#) | **Porc haché**

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

- Dans un bol moyen, ajouter les **échalotes frites**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **mélange d'épices façon harissa** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Ajouter la **dinde hachée** en émiettant, puis **poivrer**. Mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 galettes** (12 galettes) d'**un diamètre de 7,5 cm** (3 po).

5



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en plusieurs étapes, au besoin.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **sauce au yogourt** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**.
- Répartir les **galettes**, les **pois chiches** et les **carottes** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **feta**, puis parsemer le tout du **reste** du **persil**.
- Servir la **sauce au yogourt** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

4 | Former les galettes

[Changer](#) | **Porc haché**

Si vous avez choisi le **porc**, 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****.