



Repas futé : Keftas de dinde

avec salade de chou-fleur rôti au harissa

Repas futé

Épicée

35 minutes



Boeuf haché

250 g | 500 g

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)



Dinde hachée
250 g | 500 g



Chapelure
italienne
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Chou-fleur
285 g | 570 g



Oignon rouge
1 | 2



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Gousses d'ail
1 | 2



Citron
1 | 2



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



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



Amandes,
tranchées
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Préparer et rôtir les légumes

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

- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** et les **oignons** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices façon harissa**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser le **citron**.

3



Former les keftas

Changez | **Bœuf haché**

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail** et le **reste** du **mélange d'épices façon harissa**. Assaisonner de ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et de ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 bûchettes** (12 bûchettes) de **5 x 2,5 cm (2 x 1 po)**.
- Disposer les **keftas** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **keftas** soient entièrement cuites**.

4



Griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle 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.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** de l'**ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque les **légumes** seront cuits, ajouter les **épinards** et les **légumes rôtis** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis remuer avec précaution pour enrober.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** et les **keftas** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** d'**amandes**.
- Arroser les **keftas** d'un **filet** de **sauce au yogourt**.

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

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.

3 | Former les keftas

Changez | **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****.