



# Galettes de dinde

## avec salade de chou frisé, croûtons maison et petites tomates

Repas futé 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://hellofresh.ca)

Boeuf haché 250 g | 500 g Haché de protéines à base de plantes 250 g | 500 g Dinde hachée 500 g | 1000 g



- Dinde hachée 250 g | 500 g
- Pain ciabatta 1 | 2
- Chou frisé, haché 56 g | 113 g
- Citron 1 | 2
- Mayonnaise 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Parmesan, râpé grossièrement ¼ tasse | ½ tasse
- Chapelure italienne 2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Petites tomates 113 g | 227 g
- Gousses d'ail 2 | 4
- Mélange d'épices acidulé à l'ail 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Moutarde de Dijon ½ c. à soupe | 1 c. à soupe
- Jeunes épinards 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



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Retirer les **parties plus larges** de la tige du **chou frisé**.
- Peler puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper la **ciabatta** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux.

2



## Préparer la vinaigrette et attendrir le chou frisé

- À un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moutarde**, le **zeste de citron** et ½ **c. à thé** (¼ c. à thé) d'**ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Ajouter à un grand bol le **chou frisé** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**. À l'aide des mains propres, attendrir les **feuilles de chou frisé** pendant 30 s.

3



## Griller les croûtons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, ajouter à un bol moyen la **ciabatta** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile** dans un bol moyen. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter la **ciabatta** à la poêle chaude. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés sur tous les côtés.
- Réserver dans une assiette pour laisser refroidir.

4



## Former et poêler les galettes

🔄 Changer | **Bœuf haché**

🔄 Changer | **Haché de protéines**

×2 Doubler | **Dinde hachée**

- Au même bol (celui de l'étape 3), ajouter la **dinde**, la **chapelure**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail**, le **reste** de l'**ail** et ½ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de dinde 6 galettes** (12 galettes) d'**un diamètre de 7,5 cm** (3 po).
- Réchauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.
- Retirer du feu.

5



## Assembler la salade

- Au bol contenant le **chou frisé**, ajouter les **croûtons**, les **tomates**, les **épinards**, le **parmesan** et la **moitié** de la **vinaigrette**. Bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **galettes**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

## 4 | Former et poêler 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 et poêler les galettes

🔄 Changer | **Haché de protéines**

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **dinde\*\***.

## 4 | Former et poêler les galettes

×2 Doubler | **Dinde hachée**

Si vous avez doublé la **dinde**, la préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de dinde**.