



Galettes de dinde et sauce tikka

avec riz au persil

Repas futé

25 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)

Poulet haché 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Dinde hachée 500 g | 1000 g



Dinde hachée
250 g | 500 g



Sauce tikka
¼ tasse | ½ tasse



Tomate
1 | 2



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Fromage à la
crème
½ | 1



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Persil
7 g | 14 g



Citron
½ | 1



Sel d'aïl
1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Cuire le riz

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Commencer les galettes de dinde

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Dinde hachée](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Trancher finement les **tiges de persil**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, les **tiges de persil** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) **de 1,25 cm** (½ po) **d'épaisseur**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **galettes de dinde**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Retirer du feu. Transférer les **galettes** dans une assiette.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **moitié** du **citron** (le citron entier) en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil** et les **épinards**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

4



Cuire la sauce

- Lorsque les **galettes** seront cuites, en laissant la poêle hors du feu, incorporer la **moitié** du **fromage à la crème**, la **moitié** de la **sauce tikka** (toutes les qtés pour 4 pers.) et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen. Porter à légère ébullition, en remuant souvent pour bien mélanger.
- Ajouter les **tomates**. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.

5



Terminer les galettes de dinde

- Remettre les **galettes de dinde** dans la poêle. Mélanger doucement pendant 1 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient bien chaudes. (**CONSEIL** : Si la sauce devient trop épaisse, ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- **Sal**er et **poiv**rer.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** du **persil**, puis séparer les **grains** à la fourchette. (**CONSEIL** : Ajouter 1 c. à soupe [2 c. à soupe] de beurre, puis séparer le riz jusqu'à ce que le beurre fonde, si désiré.)
- Répartir le **riz au persil** dans les assiettes.
- Napper le **riz** de **sauce**. Garnir de **galettes de dinde**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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 | Commencer les galettes de poulet

🔄 [Changer](#) | [Poulet haché](#)

Si vous avez choisi le **poulet**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **dinde****.

2 | Commencer les galettes de 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****.

2 | Commencer les galettes de dinde

✖2 [Doubl](#)er | [Dinde hachée](#)

Si vous avez doublé la **dinde**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) supplémentaire de **sel** au **mélange de dinde**. Former à partir du **mélange 8 galettes** (16 galettes) **de 1,25 cm** (½ po) **d'épaisseur**. Cuire les **galettes** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de dinde**. Ne pas surcharger la poêle. Poêler les **galettes** en plusieurs étapes, au besoin.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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