

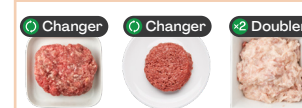


Galettes de poulet à la perse

avec légumes rôtis et sauce tahini

Familiale

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)

Boeuf haché 250 g | 500 g
Beyond Meat® 2 | 4
Poulet haché* 500 g | 1000 g



Poulet haché*
250 g | 500 g



Mélange d'épices shawarma
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Pomme de terre à chair jaune
300 g | 600 g



Poivron
1 | 2



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé



Brocoli
227 g | 454 g



Sauce tahini
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Persil
7 g | 14 g



Citron
1 | 1



Chapelure panko
½ tasse | ¾ tasse

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

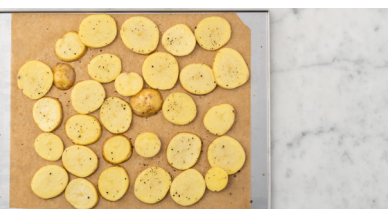
Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

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

Essentiels à avoir à la maison | Huile, sel et poivre

Matériel | 2 plaques à cuisson, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, bol moyen, papier parchemin, petit bol, zesteur

1



Préparer et rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **mélange d'épices shawarma**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

* 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).

2



Préparer et rôtir les légumes

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** et les **poivrons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



Préparer la trempette

- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, la **mayonnaise**, le **tahini** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Préparer

- Changez | **Bœuf haché**
- Changez | **Beyond Meat®**
- *2 Doublez | **Poulet haché**

- Entre-temps, zester, puis presser le **citron**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **chapelure**, la **moitié** du **persil** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **mélange d'épices shawarma**. Assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel d'ail** et de **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 galettes** (12 galettes) de 1,25 cm (1/2 po) d'épaisseur.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes**, les **légumes** et les **galettes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Servir la **sauce tahini au citron** comme trempette.

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 | Préparer

- 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 le **poulet****.

3 | Préparer

- Changez | **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 le **poulet****.

3 | Préparer

- *2 Doublez | **Poulet haché**

Si vous avez doublé le **poulet**, ajouter **1/4 c. à thé supplémentaire** (1/2 c. à thé) de **sel** au **mélange**. Former **12 galettes** (24 galettes) de 1,25 cm (1/2 po) d'épaisseur.