



# Galettes de dinde façon moyen-orientale

## avec taboulé à la menthe et aïoli au citron

Repas futé

30 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)

○ Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée

250 g | 500 g



Mélange d'épices shawarma

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Boulgour

½ tasse | 1 tasse



Citron

1 | 2



Gousses d'ail

2 | 4



Petites tomates

113 g | 227 g



Jeunes épinards

56 g | 113 g



Menthe

7 g | 14 g



Mayonnaise

2 c. à soupe | 4 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Cuire le boulgour

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter  $\frac{3}{4}$  tasse (1 tasse) d'eau et la moitié du **bouillon en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, refroidir une grande assiette au congélateur.
- Ajouter le **boulgour** à l'eau bouillante, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir et retirer du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boulgour** à la fourchette, puis le transférer dans l'assiette refroidie. Remuer le **boulgour** à quelques reprises pour le refroidir.
- Réserver au frigo jusqu'à son utilisation.

2



## Préparer

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf hache](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Détacher les **feuilles de menthe** des **branches**, puis les émincer.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, le **mélange d'épices shawarma**, le **reste du bouillon en poudre** et  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) d'**ail**.
- **Poivrer**, puis mélanger.

3



## Former et cuire les galettes de dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) de **1,25 cm** ( $\frac{1}{2}$  po) d'épaisseur. (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide.)
- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à thé** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.

4



## Préparer l'aili au citron

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**,  $\frac{1}{2}$  c. à thé (1 c. à thé) de **jus de citron** et  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) d'**ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



## Assembler le taboulié

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** de l'**ail**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **1 c. à soupe** (1  $\frac{1}{2}$  c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards**, les **tomates**, la **menthe** et le **boulgour refroidi**. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave si le boulgour est encore un peu chaud.) Bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**.

6



## Terminer et servir

- Répartir le **taboulié à la menthe** dans les bols.
- Garnir des **galettes de dinde**, puis couronner d'un **souppçon d'aili au citron**.

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.

## 2 | Préparer

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf hache](#)

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**\*\*.

## 2 | Préparer

- 🔄 [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**\*\*.