



Galettes de dinde en 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)

○ Changer



Boeuf haché
250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®
2 | 4



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
2 | 4



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Persil
7 g | 14 g



Citron
½ | 1



Sel d'ail
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. Cuire 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](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Émincer les tiges de **persil**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, les **tiges de persil hachées** 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 le **fromage à la crème**, la **moitié** de la **sauce tikka** (toute la qté pour 4 portions) 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.)
- **Saler** et **poivrer**.

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.

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

Pour 6 portions

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 bœuf

🔄 [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****.

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****.