

Boulettes de dinde sucrées-fumées

avec salade de pommes, de concombres et de tomates

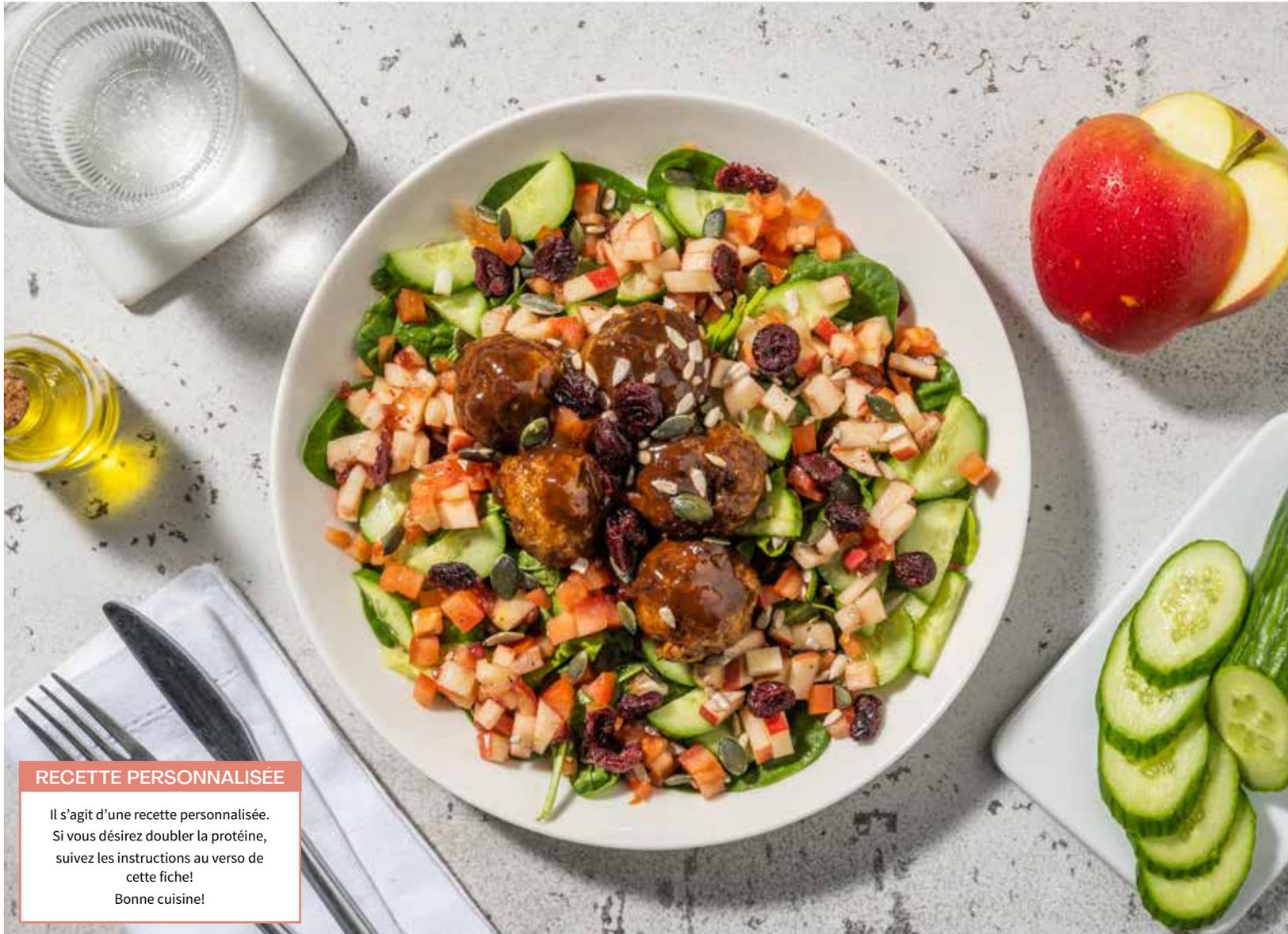
Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Dinde hachée



Double dinde hachée



Pomme Gala



Bébés épinards



Tomate Roma



Mini concombre



Chapelure panko



Garniture de salade



Sauce au chipotle



Tartinade de canneberges



Assaisonnement BBQ



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, râpe à 4 côtés, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Pomme Gala	1	2
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Mini concombre	66 g	132 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Garniture de salade	28 g	56 g
Sauce au chipotle	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tartinade de canneberges	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Préparer

- Éviter la **pomme**. Râper grossièrement la **moitié** de la **pomme**. Couper le **reste** de la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Transférer la **pomme râpée** dans un tamis. Avec les mains, presser pour extraire tout le jus. Réserver.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **tartinade de canneberges**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **reste** des **pommes**.

2



Former les boulettes

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, l'**assaisonnement BBQ**, la **pomme râpée** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Avec les mains légèrement humides, former à partir du **mélange 8** (16) **boulettes de taille égale**.

Si vous avez choisi la **double dinde**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange**. Former à partir du **mélange 16 boulettes de taille égale** (32 pour 4 pers.).

5



Préparer la sauce

- Lorsque les **boulettes** seront presque cuites, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **sauce au chipotle**, le **reste** de la **tartinade de canneberges** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **boulettes**. Cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient enrobées.

3



Rôtir les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **pommes** et la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **tomates** et les **concombres**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de la **sauce restante** dans la poêle.
- Parsemer la **salade** de **garniture de salade**.

Le souper, c'est réglé!