



Boulettes de dinde sucrées-fumées

avec salade de pommes, de radis et de tomates

Repas futé

30 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

+ Ajouter



Bœuf haché

250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines à base de plantes

250 g | 500 g



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pomme Gala
1 | 2



Bébé épinards
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Radis
3 | 6



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

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider 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 les **radis** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes minces.
- 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 **sucré** 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

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Haché de protéines**
- 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 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.

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**.

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**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient enrobées.

6



Terminer et servir

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

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

2 | Former les boulettes

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde****.

2 | Former les boulettes

[Changer](#) | **Haché de protéines**

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer et le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde****.

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



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