

Burgers de dinde à l'aneth

avec sauce au yogourt au feta

Faible en calories

Rapido

25 minutes



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!



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



Dinde hachée



Double dinde hachée



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Chapelure italienne



Sauce au yogourt



Feta, émietté



Tomate Roma



Bébés épinards



Mini concombre



Aneth



Vinaigre de vin blanc



Petit pain artisan

BONJOUR SAUCE TZATZIKI

Une sauce à base de yogourt utilisée dans les cuisines de l'Europe du Sud-Est jusqu'au Moyen-Orient!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tomate Roma	95 g	190 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mini concombre	1	2
Aneth	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Petit pain artisan	2	4
Sucre*	⅓ c. à thé	¼ 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 soja, 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 les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Entre-temps, hacher finement l'**aneth**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**aneth**, **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **2 ½ c. à thé** (5 c. à thé) de **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.

Si vous avez choisi la **dinde hachée double**, ajoutez **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de dinde**. (**CONSEIL** : Pour des galettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange pour 4 pers.) Former **4 galettes de 10 cm** (4 po) de **diamètre** (8 pour 4 pers.).

4



Préparer la vinaigrette et la sauce tzatziki-feta

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **feta**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.
- Dans un petit bol, combiner la **sauce au yogourt**, le **reste** du **feta**, le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**aneth**. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

2



Poêler les galettes

- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) **d'un diamètre de 10 cm** (4 po). (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide!)
- Ajoutez à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 5 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.

5



Griller les pains

- Lorsque les **galettes** seront presque cuites, disposer les **pains** directement dans le haut du four, côté coupé vers le haut.
- Griller les **pains** de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **moitié** de la **tomate** en tranches de 0,3 cm (⅛ po). Couper le **reste** des **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres**, les **morceaux de tomates** et les **épinards**, puis bien mélanger.
- Étendre la **sauce tzatziki-feta** sur les côtés coupés des **tranches de pain supérieures**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** d'**une galette**, puis de **tranches de tomates**. Assaisonner les **tomates** d'**une pincée** de **sel** et de **poivre**, puis refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!