

Burgers de dinde au tzatziki et au feta avec salade verte fraîche

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Bouillon de poulet
en poudre



Chapelure italienne



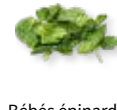
Pain artisan



Sauce tzatziki



Feta, émietté



Bébés épinards



Mini concombre



Tomate Roma



Citron

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, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Pain artisan	2	4
Sauce tzatziki	28 ml	56 ml
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Mini concombre	132 g	264 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Citron	½	1
Sucre*	⅓ c. à thé	⅓ 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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Zester le **citron**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, le zeste de **citron**, le **bouillon en poudre** et la **chapelure**. **Poivrer**, puis 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**.



3 Terminer la préparation

- Entre-temps, presser la **moitié** du **citron** (le citron entier).
- Couper la **moitié** du **concombre** (le concombre entier) en deux sur la largeur, puis trancher finement sur la longueur. Couper le **reste** du **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



4 Préparer la vinaigrette et la tartinade tzatziki-feta

- Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **⅓ 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, mélanger la **moitié** du **feta** et la **moitié** de la **sauce tzatziki** (toute les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



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!)



6 Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **rondelles de concombre**, les **tomates** et les **épinards**, puis bien mélanger.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** des **galettes**, puis napper de **tartinade tzatziki-feta** et garnir de **tranches de concombre**. **Saler** et **poivrer** les **concombres**, puis refermer les **burgers**.
- Répartir les **burgers** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!