



Galettes de dinde façon asiatique

avez riz, salade et vinaigrette miel-sésame maison

Repas futé

20 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

Changer



Porc haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange printanier
56 g | 113 g



Radis
3 | 6



Ketchup
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Graines de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de riz
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Miel
1 | 2



Huile de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce Worcestershire
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



Cuire le riz et préparer

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Lorsque l'eau bouillira, ajouter le **riz**, 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.
- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Couper les **radis** en deux sur la longueur, puis en fines demi-lunes.

2



Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche.
- Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

3



Former les galettes

- [Changer](#) | **Porc haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Ajouter dans un bol moyen la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**, puis mélanger. **Poivrer**.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) **de taille égale**. (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide! À l'étape 4, il sera possible de reformer avec précaution les galettes lors de la cuisson.)

4



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **galettes**.
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

5



Préparer la sauce et la salade

- Entre-temps, combiner dans un petit bol le **ketchup**, le **reste** de la **sauce Worcestershire**, la **moitié** du **miel** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**. (**REMARQUE** : C'est la **sauce** qui sera utilisée à la prochaine étape.)
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moitié** des **graines de sésame**, le **reste** du **miel** et le **reste** de l'**huile de sésame**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : (C'est votre vinaigrette à **salade**.)
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, les **radis** et les **tomates**, puis bien mélanger.

6



Glacer les galettes et servir

- Réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter la **sauce** préparée (celle de l'étape 5) dans la poêle. Cuire pendant 1 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **galettes** soient bien enrobées.
- Retirer du feu.
- Séparer le **riz** à la fourchette, ajouter le **reste** des **graines de sésame** et mélanger.
- Répartir le **riz**, les **galettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper les **galettes** de la **sauce restant** dans la poêle.

Unités de mesure à chaque étape

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

3 | Former les galettes

[Changer](#) | **Porc haché**

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

3 | Former les galettes

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ne pas tenir compte des instructions pour former les **galettes**. Cuire et servir les **galettes de Beyond Meat®** de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir les **galettes de dinde****. Conserver la **chapelure** et la **moitié** de la **sauce Worcestershire** pour une prochaine création.

** 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.