

# Galettes de dinde façon moyen-orientale

avec taboulé à la menthe et aïoli au citron

Faible en calories

35 minutes



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



Dinde hachée



Chapelure panko



Mélange d'épices shawarma



Bouillon de poulet en poudre



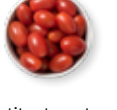
Boullgour



Citron



Gousses d'ail



Petites tomates



Mini concombre



Menthe



Mayonnaise

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, 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, grand bol, bol moyen, petit bol, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grande assiette, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouलगour	½ tasse	1 tasse
Citron	1	2
Gousses d'ail	2	4
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	132 g	264 g
Menthe	7 g	14 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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.

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



### Cuire le bouलगour

- Dans une casserole moyenne, ajouter  $\frac{3}{4}$  tasse (1 tasse) d'eau et la moitié du bouillon en poudre. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, refroidir une grande assiette au congélateur.
- Ajouter le bouलगour à l'eau bouillante, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir et retirer du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le bouलगour soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Séparer le bouलगour à la fourchette, puis le transférer dans l'assiette refroidie. Remuer le bouलगour à quelques reprises pour le refroidir.
- Réserver au frigo jusqu'à son utilisation.

4



### Préparer l'aioli au citron

- Dans un petit bol, ajouter la mayonnaise, le zeste de citron,  $\frac{1}{2}$  c. à thé (1 c. à thé) de jus de citron et  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) d'ail. Saler et poivrer, au goût, puis bien mélanger.

2



### Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Couper les concombres en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po).
- Détacher les feuilles de menthe des branches, puis les émincer.
- Zester, puis presser le citron.
- Couper les tomates en deux.
- Dans un bol moyen, ajouter la dinde, la chapelure, le mélange d'épices shawarma, le reste du bouillon en poudre,  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) d'ail et  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel. Poivrer, puis mélanger.

5



### Assembler le tabouli

- Dans un grand bol, ajouter le reste de l'ail, 2 c. à thé (4 c. à thé) de jus de citron et 1 c. à soupe (1  $\frac{1}{2}$  c. à soupe) d'huile, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les concombres, les tomates, la menthe et le bouलगour refroidi. (CONSEIL : Ce n'est pas grave si le bouलगour est encore un peu chaud.) Bien mélanger. Saler et poivrer, au goût.

3



### Préparer et cuire les galettes de dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Former à partir du mélange 4 galettes (8 galettes) de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po) d'épaisseur. (REMARQUE : Il est normal que le mélange semble humide.)
- Ajouter à la poêle chaude 2 c. à thé (1 c. à soupe) d'huile, puis les galettes. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les galettes soient entièrement cuites\*\*.

6



### Terminer et servir

- Répartir le bouलगour dans les bols.
- Garnir de galettes de dinde, puis couronner les galettes d'un soupçon d'aioli au citron.

Le souper, c'est réglé!