



Galettes de dinde façon moyen-orientale

avec taboulé à la menthe et aïoli au citron

Repas futé 30 minutes



Boeuf haché
250 g | 500 g

Protéine personnalisable **+** Ajouter **↻** Changer ou **×2** 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



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



Boullgour
½ tasse | 1 tasse



Citron
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



Petites tomates
113 g | 227 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Menthe
7 g | 14 g



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 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 boulgour

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ 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 **boulgour** 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 **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boulgour** à la fourchette, puis le transférer dans l'assiette refroidie. Remuer le **boulgour** à quelques reprises pour le refroidir.
- Réserver au frigo jusqu'à son utilisation.

2



Préparer

Changez | **Bœuf haché**

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- 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** et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) d'**ail**.
- **Poivrer**, puis mélanger.

3



Former et cuire les galettes de dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- 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 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

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**, puis bien mélanger.

5



Assembler le taboulé

- 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 **épinards**, les **tomates**, la **menthe** et le **boulgour refroidi**. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave si le boulgour est encore un peu chaud.) Bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

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

2 | Préparer

Changez | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir 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.