



# Galettes de dinde et sauce tikka

## avec riz à la coriandre

Repas futé

25 minutes

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](https://hellofresh.ca)

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné

250 g | 500 g



Dinde hachée

250 g | 500 g



Sauce tikka

¼ tasse | ½ tasse



Tomate

1 | 2



Bébés épinards

56 g | 113 g



Fromage à la crème

1 | 2



Riz basmati

¾ tasse | 1 ½ tasse



Coriandre

7 g | 14 g



Citron

½ | 1



Sel d'ail

1 c. à thé | 2 c. à thé



**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

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **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.
- 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.

2



## Commencer les galettes de dinde

- 🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Trancher finement les **tiges de coriandre**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, les **tiges de coriandre** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) de **1,25 cm** (½ po) d'épaisseur.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **galettes de dinde**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.
- Retirer du feu. Transférer les **galettes** dans une assiette.

3



## Préparer

- Entre-temps, couper la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.) en quartiers.
- Hacher grossièrement les **feuilles de coriandre** et les **épinards**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

4



## Cuire la sauce

- Lorsque les **galettes** seront cuites, en laissant la poêle hors du feu, ajouter le **fromage à la crème**, la **moitié** de la **sauce tikka** (toute la qté pour 4 pers.) et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen. Porter à légère ébullition, en remuant souvent pour bien mélanger.
- Ajouter les **tomates**. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.

5



## Terminer les galettes de dinde

- Remettre les **galettes de dinde** dans la poêle. Mélanger doucement pendant 1 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient bien chaudes. (**CONSEIL** : Si la sauce devient trop épaisse, ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- **Saler** et **poivrer**.

6



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** de la **coriandre**, puis séparer les **grains** à la fourchette. (**CONSEIL** : Ajouter 1 c. à soupe [2 c. à soupe] de beurre, puis séparer les grains jusqu'à ce qu'il fonde, si désiré.)
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Napper de **sauce**. Garnir de **galettes de dinde**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser le tout du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

## 2 | Commencer les galettes de dinde

- 🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)

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

## 2 | Commencer les galettes de dinde

- 🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le préparer, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde**.



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