

Galettes de dinde et sauce tikka

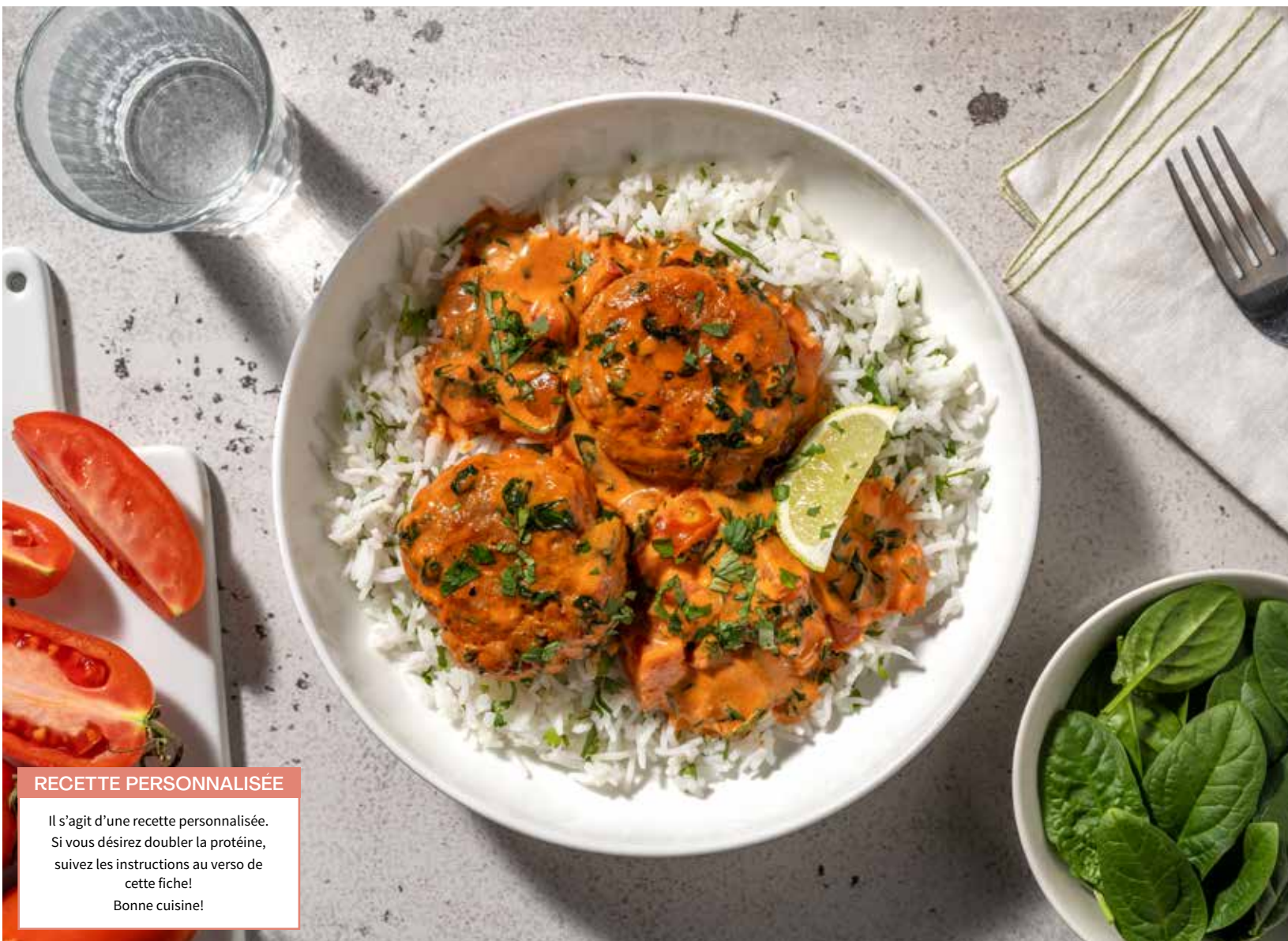
avec riz à la coriandre

Faible en calories

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Dinde hachée



Double dinde hachée



Sauce tikka



Tomate Roma



Bébés épinards



Fromage à la crème



Riz basmati



Coriandre



Lime



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE TIKKA

Cette sauce de l'Asie du Sud est la base idéale pour un cari!

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

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Sauce tikka	¼ tasse	½ tasse
Tomate Roma	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
Lime	½	1
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 riz

- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Commencer les galettes de dinde

- 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 la poêle du feu. Transférer les **galettes** dans une assiette.

Si vous avez choisi la **double dinde hachée**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de dinde hachée**. Au besoin, faire cuire la **dinde** en plusieurs étapes.

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 sauce tikka 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**, au goût.

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**, au goût.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **moitié** de la **lime** (la lime entière 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).

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 lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!