

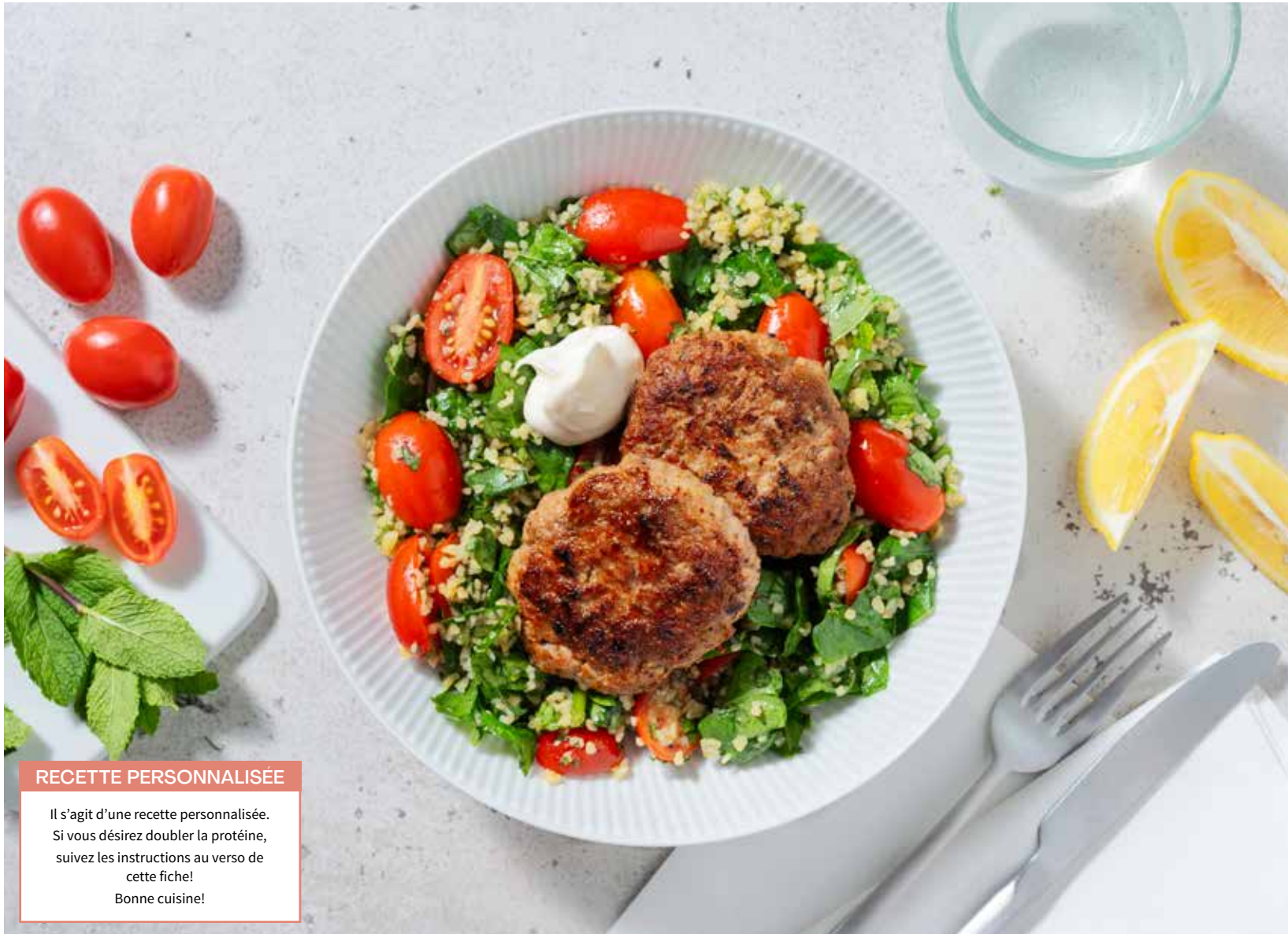
Galettes de dinde façon moyen-orientale avec taboulé à la menthe et aïoli au citron

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



Chapelure panko



Mélange d'épices shawarma



Bouillon de poulet en poudre



Bouलगूर



Citron



Gousses d'ail



Petites tomates



Bébés épinards



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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 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
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 boullgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter **½ tasse** (1 tasse) d'**eau** et la **moitié** du **boullgour en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, refroidir une grande assiette au congélateur.
- Ajouter le **boullgour** 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 **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boullgour** à la fourchette, puis le transférer dans l'assiette refroidie. Remuer le **boullgour** à quelques reprises pour le refroidir.
- Réserver au frigo jusqu'à son utilisation.

4



Préparer l'aili au citron

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de lime** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Préparer

- 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 **boullgour en poudre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**.
- **Poivrer**, puis mélanger.

Si vous avez choisi la **double dinde**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de dinde**. Former à partir du **mélange 8 galettes de 1,25 cm** (½ po) d' (16 galettes pour 4 pers.). Cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de dinde**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

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 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards**, les **tomates**, la **menthe** et le **boullgour refroidi**. (**CONSEIL**: Ce n'est pas grave si le boullgour est encore un peu chaud.) Bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

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** (½ po) d'. (**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**.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!