



Galettes de dinde et sauce à l'orange et aux canneberges

avec patates douces et brocoli

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes

✖2 Doubler



Dinde hachée

500 g | 1000 g

🔄 Changer



Beyond Meat®

2 | 4

🔗 Recette personnalisée

+ 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



Ciboulette
7 g | 14 g



Patate douce
1 | 2



Chapelure italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Fleurons de brocoli
1 ½ c. à soupe | 2 c. à soupe



Tartinade de canneberges
227 g | 454 g



Clémentine
1 | 2

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



Préparer et rôtir les patates

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **patates douces** commencent à ramollir.

2



Préparer et rôtir le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Dans un bol moyen, ajouter le **brocoli** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Lorsque les **patates douces** commenceront à ramollir, remuer, puis ajouter le **brocoli** à la même plaque à cuisson.
- Continuer à rôtir de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que les **patates douces** soient dorées.

3



Préparer les galettes

*2 Doubler | Dinde hachée

🔄 Changer | Beyond Meat®

- Entre-temps, hacher finement la **ciboulette**.
- Dans un autre bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** de la **ciboulette** et le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes** (4 galettes) d'un **diamètre de 10 cm** (4 po). (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange soit humide! Se mouiller légèrement les mains pour former les galettes plus facilement.)

4



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 5 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

5



Préparer la sauce aux canneberges

- Entre-temps, zester, puis presser la **clémentine**.
- Dans une petite casserole, chauffer la **tartinade de canneberges** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau** à feu moyen-élevé.
- Cuire de 2 à 3 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit combiné et homogène.
- Ajouter le **jus de clémentine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- Retirer du feu. Ajouter le **zeste de clémentine** et mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **patates douces**, le **brocoli** et les **galettes de dinde** dans les assiettes.
- Garnir de **sauce aux canneberges**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer les galettes

*2 Doubler | Dinde hachée

Si vous avez doublé la **dinde hachée**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière**. Cuire par étape, au besoin.

3 | Préparer les galettes

🔄 Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer 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.