

Galettes de dinde à la citronnelle façon vietnamienne avec salade d'herbes fraîches et de concombres

Faible en calories

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Dinde hachée



Citronnelle



Basilic



Coriandre



Sauce soja



Radis



Carotte, en juliennes



Sauce au chili doux



Vinaigre de riz



Gousses d'ail



Arachides, hachées



Mélange printanier

BONJOUR CITRONNELLE

Une longue herbe tropicale aux vives notes citronnées!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Citronnelle	1	2
Basilic	7 g	14 g
Coriandre	7 g	14 g
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Radis	3	6
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de riz	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Arachides, hachées	28 g	56 g
Mélange printanier	113 g	227 g
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

📱📧📷📺 @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les **radis** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **coriandre** et les **feuilles de basilic**.
- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis la couper en deux sur la longueur.
- Disposer la **citronnelle**, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper.
- En utilisant le dos d'une cuillère ou une casserole, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir, puis la hacher très finement.



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!)
- Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol.



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **moitié** de la **sauce au chili doux**, le **vinaigre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Bien mélanger au fouet.
- Ajouter le **mélange printanier**, les **carottes**, la **coriandre**, le **basilic** et les **radis**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Préparer les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **citronnelle**, l'**ail** et la **sauce soja**. **Poivrer** et assaisonner de **⅛ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.), puis mélanger.
- Diviser le **mélange de dinde** en **8 boules égales** (16 boules pour 4 pers.), puis les aplatir en **galettes d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po)**. (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide! À l'étape 4, il sera possible de reformer avec précaution les galettes lors de la cuisson.)



Terminer et servir

- Retirer la poêle du feu et ajouter aux **galettes** le **reste** de la **sauce au chili doux**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les **bols**. Garnir des **galettes**.
- Parsemer d'**arachides**.

Le souper, c'est réglé!