

Galettes de dinde à la citronnelle façon vietnamienne

avec salade d'herbes fraîches

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Dinde hachée



Citronnelle



Coriandre



Sauce soya



Mini concombre



Carotte



Sauce au chili doux



Vinaigre de riz



Gousses d'ail



Arachides, hachées



Mélange printanier



Oignon vert

BONJOUR CITRONNELLE

Une longue herbe tropicale aux vives notes citronnées!

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, épluche-légumes, 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
Coriandre	7 g	14 g
Sauce soya	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mini concombre	66 g	132 g
Carotte	170 g	340 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
Oignon vert	2	2
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

- Peler le **concombre**, si désiré, puis le couper en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en deux sur la longueur. Disposer la **citronnelle**, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper. Avec le dos d'une cuillère ou une casserole, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir, puis la hacher très finement.



Griller 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 des deux côtés 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, fouetter dans un grand bol la **moitié** de la **sauce au chili doux**, le **vinaigre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter le **mélange printanier**, les **carottes**, la **coriandre**, les **oignons verts** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Préparer les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **citronnelle**, l'**ail**, la **sauce soya** et **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Diviser le mélange de **dinde** en **8 boules** (16 boules) de taille égale, 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 les galettes lors de la cuisson.)



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!