



Galettes de dinde à la citronnelle façon vietnamienne

avec salade de concombres fraîche

Faible en calories

Faible en glucides

Épicée

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



Citronnelle



Mini concombre



Sauce au chili doux



Gousses d'ail



Mélange printanier



Double dinde hachée



Sauce soya



Carotte



Vinaigre de riz



Arachides, hachées



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
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Citronnelle	1	2
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	4
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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Éplucher 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**.
- 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.



4 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 des deux côtés et entièrement cuites**.



2 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.



5 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**, les **oignons verts** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



3 Préparer les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **citronnelle**, l'**ail**, la **sauce soya** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boules égales** (16 boules), 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 avec précaution lors de la cuisson.)

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 le **dinde** en plusieurs étapes.



6 Terminer et servir

- Retirer la poêle du feu, puis 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!