



# Galettes de dinde à la sauce soja sucrée

avec légumes à l'ail et quartiers de patates douces

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Courgette



Poivron



Mélange mirin-soja



Patate douce



Gousses d'ail



Oignon vert



Lime



Chapelure panko

BONJOUR CHAPELURE PANKO

Ces flocons de chapelure d'inspiration japonaise ajoutent une irrésistible et légère touche croustillante!

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Patate douce	340 g	680 g
Gousses d'ail	2	4
Oignon vert	2	4
Lime	½	1
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à thé	4 c. à thé
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

1



## Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.

4



## Cuire les galettes

- Entre-temps, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, le **reste** de l'**ail** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.) dans le bol contenant le **mélange mirin-soja réservé**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur** (8 galettes pour 4 pers.).
- Lorsque les **légumes** seront cuits, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à thé** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Cuire de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*.
- Transférer les **galettes** dans l'assiette contenant les **légumes**.

2



## Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
- Réserver **2 c. à thé** de **mélange mirin-soja** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un bol moyen.
- Dans un petit bol, mélanger le **reste** du **mélange mirin-soja**, **1 c. à thé** de **jus de lime** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).

5



## Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen, puis ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et les **morceaux blancs des oignons verts**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons verts** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **mélange mirin-soja**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Ajouter 1 c. à soupe d'eau dans la poêle si la sauce épaissit trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu.
- Remettre les **galettes** dans la poêle, puis retourner pour enrober.

3



## Sauter les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, au goût.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **zeste de lime**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **patates douces**, les **légumes** et les **galettes** dans les assiettes.
- Arroser les **galettes** de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!