

Galettes de dinde à la sauce soya

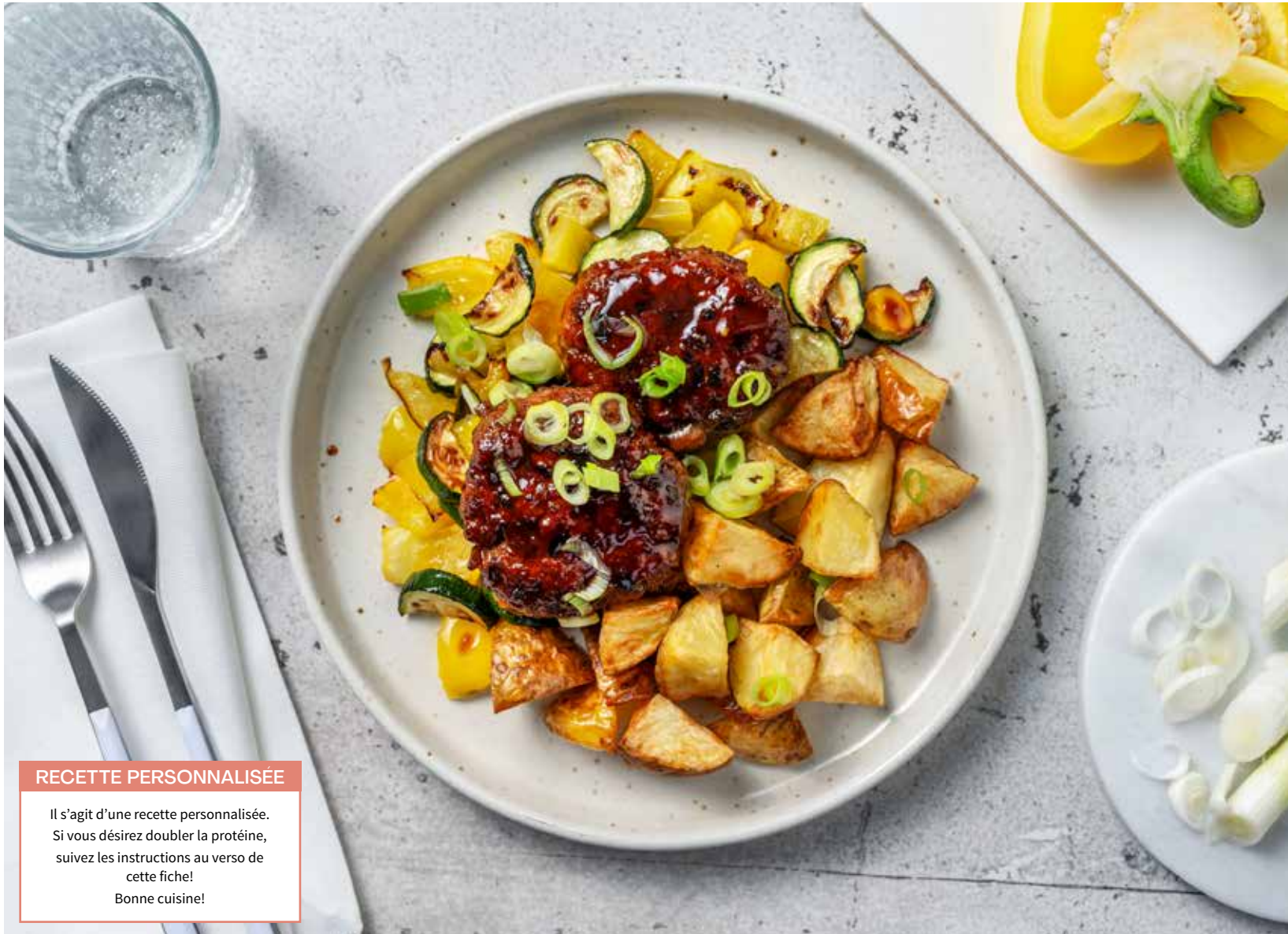
avec medley de légumes rôtis

Faible en calories

35 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



Courgette



Mélange mirin-soya



Oignon vert



Échalotes frites



Double dinde hachée



Poivron



Pomme de terre à chair jaune



Lime



Sel d'ail

BONJOUR MIRIN

Un vin de riz doux japonais qui ajoute une subtile touche d'acidité aux sauces!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	1	2
Mélange mirin-soya	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	250 g	500 g
Oignon vert	2	4
Lime	½	1
Échalotes frites	28 g	56 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
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

@HelloFreshCA

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 11 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** ramollissent légèrement.

4



Former et cuire les galettes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Dans le bol contenant le **mélange mirin-soya réservé**, ajouter la **dinde**, les **échalotes frites** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes) de **1,25 cm** (½ po) d'.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter 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 dans une assiette.

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 la **dinde** en plusieurs étapes.

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**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
- Réserver **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange mirin-soya** dans un bol moyen. Réserver.
- Dans un petit bol, mélanger le **reste** du **mélange mirin-soya**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.

5



Sauce pour les galettes

- Dans la même poêle, ajouter ½ c. à table (1 c. à table) de **beurre** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **mélange soya-lime** contenu dans le petit bol. 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, puis ajouter le **zeste de lime**.
- Remettre les **galettes** dans la poêle, puis retourner pour enrober.

3



Terminer de rôtir les légumes

- Lorsque les **potatoes** auront rôti pendant 10 à 11 min, retirer la plaque à cuisson du four.
- Pousser les **potatoes** sur une moitié de la plaque à cuisson.
- Ajouter les **courgettes** et les **poivrons** à côté des **potatoes**. Assaisonner les **légumes** du **reste** du **sel d'ail**, puis arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger en gardant les **potatoes** et les **légumes** séparés.
- Continuer à rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que tous les **légumes** soient tendres.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir les **légumes** de **galettes**, puis arroser les **galettes** de **sauce de cuisson**.
- Parsemer le **reste** des **oignons** dans l'assiette.

Le souper, c'est réglé!