



Galettes de dinde et de sauge, et sauce aux canneberges avec patates douces et brocoli

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Dinde hachée



Sauge



Patate douce



Chapelure italienne



Sel d'ail



Fleurs de brocoli



Tartinade de canneberges



Canneberges séchées

BONJOUR SAUGE

Une herbe au feuillage duveteux qui est aromatique et savoureuse à souhait!

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, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Sauge	3 ½ g	7 g
Patate douce	170 g	340 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Fleurs de brocoli	227 g	454 g
Tartinade de canneberges	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
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



Préparer et rôtir les patates douces

- Détacher de la **branche quelques feuilles de sauge**, puis en hacher finement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe).
- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer de la **moitié** de la **sauge**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **patates douces** commencent à ramollir.

4



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 5 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

2



Préparer et rôtir le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Dans un bol moyen, ajouter le **brocoli** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Lorsque les **patates douces** commenceront à ramollir, remuer, puis ajouter le **brocoli** à la même plaque à cuisson.
- Continuer à rôtir de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que les **patates douces** soient dorées.

5



Préparer la sauce aux canneberges

- Entre-temps, hacher grossièrement les **canneberges séchées**.
- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé, puis ajouter les **canneberges séchées** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **canneberges** ramollissent.
- Ajouter la **tartinade de canneberges**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Retirer du feu.

3



Préparer les galettes

- Entre-temps, ajouter dans un autre bol moyen la **dinde**, la **chapelure**, le **reste** de la **sauge** et le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du mélange **2 galettes** (4 galettes) d'**un diamètre de 10 cm** (4 po). (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange soit humide! Se mouiller légèrement les mains pour former les galettes plus facilement.)

6



Terminer et servir

- Répartir les **patates douces**, le **brocoli** et les **galettes de dinde et de sauge** dans les assiettes.
- Garnir de **sauce aux canneberges**.

Le souper, c'est réglé!