



Galettes de dinde façon moyen-orientale

avec taboulé à la menthe et aïoli au citron

Repas futé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter





Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca





 Changer	 Changer
	
Bœuf haché 250 g 500 g	Haché de protéines à base de plantes 250 g 500 g

	
Dinde hachée 250 g 500 g	Chapelure panko ¼ tasse ½ tasse

	
Mélange d'épices shawarma 1 c. à soupe 2 c. à soupe	Bouillon de poulet en poudre 1 c. à soupe 2 c. à soupe

	
Bulgour ½ tasse 1 tasse	Citron 1 2

	
Gousses d'ail 2 4	Petites tomates 113 g 227 g

	
Bébés épinards 56 g 113 g	Menthe 56 g 113 g


Mayonnaise 2 c. à soupe 4 c. à soupe

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.

1



Cuire le boulgour

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ tasse (1 tasse) d'eau et la moitié du **bouillon en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, refroidir une grande assiette au congélateur.
- Ajouter le **boulgour** à l'**eau bouillante**, puis porter de nouveau à ébullition. Couvrir et retirer du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boulgour** à la fourchette, puis le transférer dans l'assiette refroidie. Remuer le **boulgour** à quelques reprises pour le refroidir.
- Réserver au frigo jusqu'à son utilisation.

2



Préparer

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Détacher les **feuilles de menthe** des **branches**, puis les émincer.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, le **mélange d'épices shawarma**, le **reste du bouillon en poudre** et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) d'**ail**.
- **Poivrer**, puis mélanger.

3



Former et cuire les galettes de dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Former à partir du **mélange 4 galettes** (8 galettes pour 4 pers.) **de 1,25 cm** ($\frac{1}{2}$ po) d'. (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide!)
- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à thé** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.

4



Préparer l'aïoli au citron

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) de **jus de citron** et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) d'**ail**.
- **Salé** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Assembler le taboulé

- Dans un grand bol, ajouter le **reste de l'ail**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **1 c. à soupe** (1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards**, les **tomates**, la **menthe** et le **boulgour** refroidi. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave si le boulgour est encore un peu chaud.) Bien mélanger.
- **Salé** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **taboulé à la menthe** dans les bols.
- Garnir de **galettes de dinde**, puis les couronner d'un **souçon d'aïoli au citron**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **dinde hachée****.

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire, et de servir la **dinde hachée****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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