

# Galettes de dinde au sésame

avec medley de riz sauvage et concombres marinés

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.



Dinde hachée



Medley de riz sauvage



Bok choy de Shanghai



Mini concombre



Oignon vert



Purée de gingembre et d'ail



Sauce soya



Graines de sésame



Vinaigre de vin blanc



Sriracha

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

*Un petit tour dans la poêle, pour une explosion de saveurs!*

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Mini concombre	66 g	132 g
Oignon vert	2	4
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 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



### Cuire le medley de riz

• Dans une casserole moyenne, ajouter le **medley de riz sauvage**, la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.

• Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

• Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Préparer et mariner les concombres

• Séparer les **feuilles de bok choy**, puis les rincer dans un tamis à l'**eau froide**. Sécher avec un essuie-tout, puis couper les **tiges** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

• Trancher le **concombre** en rondelles fines.

• Émincer les **oignons verts**.

• Dans un bol moyen, ajouter les **concombres**, la **moitié** des **oignons verts**, le **vinaigre** et une **pincée** de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



### Former et enrober les galettes

• Dans un autre bol moyen, ajouter la **dinde**, la **sauce soya** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.

• Avec les mains mouillées, former à partir du **mélange 8 galettes** (16 galettes pour 4 pers.) **d'un diamètre de 5 cm** (2 po).

• Parsemer de **graines de sésame**. Presser pour qu'elles adhèrent bien.

4



### Cuire les galettes

• Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.

• Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient grillées et que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si les galettes dorent trop rapidement.)

• Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

5



### Cuire le bok choy

• Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tiges de bok choy**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tiges** soient légèrement croquantes.

• Ajouter les **feuilles de bok choy** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tiges** soient tendres et que les **feuilles** tombent.

• Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

• Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **reste** des **oignons verts**.

• Répartir le **riz** dans les bols.

• Garnir des **galettes**, de **bok choy** et de **concombres marinés**.

• Arroser d'un **filet de sriracha**.

**Le souper, c'est réglé!**