



Galettes de dinde à la citronnelle façon vietnamienne

avec salade de concombres fraîche

Repas futé

Épicée

25 minutes

Changer



Porc haché
250 g | 500 g

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



Dinde hachée
250 g | 500 g



Citronnelle
1 | 2



Sauce soya
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Mini concombre
1 | 2



Carotte
1 | 2



Sauce au chili
doux
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Vinaigre de riz
assaisonné
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Arachides,
hachées
28 g | 56 g



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Oignon vert
2 | 4

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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher le **concombre**, si désiré, puis le couper en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en deux sur la longueur. Disposer la **citronnelle**, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper. Avec le dos d'une cuillère ou une casserole, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir, puis la hacher très finement.

2



Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver dans un petit bol.

3



Préparer les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **citronnelle**, l'**ail**, la **sauce soya** et ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Diviser le **mélange de dinde** en **8 portions** (16 portions) **égales**.
- Rouler en **boulettes**, puis aplatir en **galettes** d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po). (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide! À l'étape 4, il sera possible de reformer les galettes avec précaution lors de la cuisson.)

4



Cuire les galettes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!)
- Cuire de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol la **moitié** de la **sauce au chili doux**, le **vinaigre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter le **mélange printanier**, les **carottes**, les **oignons verts** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Retirer du feu, puis ajouter le **reste** de la **sauce au chili doux**. Remuer délicatement pour enrober les **galettes**.
- Répartir la **salade** dans les bols. Garnir des **galettes**.
- Parsemer d'**arachides**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer les galettes

Changer | Porc haché

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

Changer | Porc haché

** 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.