



Galettes de dinde façon moyen-orientale

avec taboulé à la menthe et aïoli au citron

Repas futé

30 minutes

Protéine personnalisable

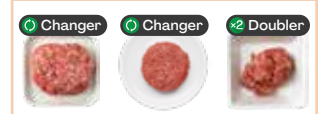
+ Ajouter

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



Boeuf haché 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Dinde hachée 500 g | 1000 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



Boulgour
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
7 g | 14 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.

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.
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.

2



Préparer

- [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- ×2 [Doubl](#)er | [Dinde hachée](#)

- 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.

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.
- Saler et poivrer.

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) de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po) d'épaisseur. (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**.

6



Terminer et servir

- Répartir le taboulé à la menthe dans les bols.
- Garnir de galettes de dinde, puis les couronner d'un soupçon 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, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la dinde**.

2 | Préparer

- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le Beyond Meat®, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la dinde**.

2 | Préparer

- ×2 [Doubl](#)er | [Dinde hachée](#)

Si vous avez doublé la dinde, ajouter un autre $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel au mélange de dinde. Former à partir du mélange 8 galettes (16 galettes) de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po) d'épaisseur. Cuire et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir la portion régulière de dinde.

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