



# Boulettes de dinde à l'indienne

## avec pois chiches et yogourt à la coriandre

Repas futé

Épicé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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](https://www.hellofresh.ca)

○ Changer



Boeuf haché  
250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Pois chiches  
1 | 2



Courgette  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 14 g



Yogourt grec  
1 | 2



Échalotes frites  
14 g | 28 g



Purée de  
gingembre et d'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Mélange d'épices  
indien  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Radis  
2 | 4



Chutney de  
mangues  
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



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et rincer les **pois chiches**. Sécher avec un essuie-tout.
- Ouvrir un côté de l'emballage d'**échalotes frites**. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, écraser les **échalotes frites** dans leur emballage pour les réduire en petites miettes (ou les hacher finement, au choix).

2



## Assaisonner les courgettes

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **courgettes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices indien**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Former et rôtir les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Dans un bol moyen, ajouter la **purée de gingembre et d'ail**, la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.), le **reste** du **mélange d'épices indien** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**.
- Ajouter la **dinde** en l'émiettant. **Poivrer**, puis mélanger.
- Avec les mains mouillées ou huilées, former à partir du **mélange de dinde 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
- Transférer les **boulettes** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **courgettes**. Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres et que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

4



## Assaisonner le yogourt et les radis

- Entre-temps, trancher finement les **radis**.
- Hacher finement la **coriandre**.
- Dans un bol moyen, ajouter les **radis**, la **moitié** de la **coriandre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.
- Dans un autre bol, ajouter le **yogourt** et le **reste** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre au yogourt, si désiré.)

5



## Cuire les pois chiches et glacer les boulettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois chiches**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient dorés par endroits.
- Retirer du feu, puis transférer les **pois chiches** dans un bol. Couvrir pour garder chaud.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, ajouter dans la même poêle la **moitié** du **chutney de mangues** (toute la qté pour 4 pers.) et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'**eau**. Porter à légère ébullition à feu moyen, puis laisser mijoter pendant 1 min.
- Ajouter les **boulettes**, puis remuer pour enrober.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **pois chiches** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Garnir de **boulettes** et napper du **glaçage restant** dans la poêle.
- Couronner d'un **soupçon** de **yogourt à la coriandre**.
- Servir les **radis** en accompagnement.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 3 | Former et rôtir les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

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

## 3 | Former et rôtir les boulettes

🔄 [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\*\***.