

Boulettes de dinde à la grecque

avec yogourt à l'aneth et salade

Rapide

30 minutes



Dinde émincée



Riz étuvé



Chapelure panko



Citron



Petites tomates



Aneth



Mélange printanier



Yogourt grec



Sel d'ail



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût du yogourt à l'aneth, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de citron!

D'ABORD

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

Guide pour le niveau d'aneth à l'étape 4 :

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Intense : 1 c. à soupe

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, 2 grands bols, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde émincée	250 g	500 g
Riz étuvé	142 g	284 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Citron	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Aneth	7 g	14 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **moitié** du citron. Couper le **reste** du citron en quartiers. Hacher finement l'**aneth**.



4 Préparer le yogourt à l'aneth

Pendant que les **boulettes** cuisent, ajouter dans un petit bol le **yogourt**, le **zeste de citron**, le **reste du sel d'ail**, **1 c. à thé de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **1 c. à thé d'aneth**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'aneth.) **Poivrer** et bien mélanger.



2 Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



5 Préparer la salade

Dans un autre grand bol, fouetter **2 c. à thé de jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



3 Former et faire cuire les boulettes

Pendant que le **riz** cuit, mélanger dans un grand bol la **dinde**, la **chapelure panko** et **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). Former à partir du **mélange 12 boulettes de taille égale** (24 boulettes pour 4 personnes). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **boulettes**. Faire poêler de 8 à 10 minutes, en retournant souvent les **boulettes**, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**. (CONSEIL : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, faire cuire les boulettes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!)



6 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Répartir le **riz** et la **salade** dans les assiettes. Garnir le **riz** des **boulettes**, puis les napper du **yogourt à l'aneth**. Arroser le tout du jus d'un **quartier de citron** et parsemer du **reste** de l'**aneth**, au goût.

Le repas est prêt!