

Boulettes de dinde à la grecque

avec tzatziki et salade

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Riz étuvé



Chapelure italienne



Citron



Petites tomates



Tzatziki



Mélange printanier



Sel d'ail



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût du riz, 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.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Citron	1	1
Petites tomates	113 g	227 g
Tzatziki	56 ml	113 ml
Mélange printanier	113 g	227 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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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. Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser le **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.



Préparer la salade

Dans un autre grand bol, fouetter le **reste du sel d'ail, ½ c. à soupe 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.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** au **bouillon en ébullition**. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer le **zeste de citron** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Répartir le **riz**, les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes. Servir la **sauce tzatziki** en accompagnement. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!



Former les boulettes et les faire cuire

Pendant que le **riz** cuit, ajouter dans un grand bol la **dinde**, la **chapelure** et **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger. 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 cuire de 9 à 12 minutes, en retournant les **boulettes** souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, faire cuire les boulettes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!)