



# Boulettes de dinde à la grecque

avec tzatziki et salade

30 minutes



Dinde hachée



Riz étuvé



Chapelure italienne



Citron



Petites tomates



Sauce 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
Sauce 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les quant. pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon** dans une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser la **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 quant. pour 4 pers.).
- Ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**.
- **Salier** 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 min ou 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 pour 4 pers.).
- 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**, si désiré.



## Former et faire cuire les boulettes

- Entre-temps, mélanger dans un grand bol la **dinde**, la **chapelure** et **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler pour 4 pers.).
- Former à partir du **mélange 12 boulettes de tailles égales** (24 boulettes pour 4 pers.).
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **boulettes**. Faire poêler de 9 à 12 min ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites, en les retournant souvent\*\*. (**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!)

Le souper, c'est réglé!