



Boulettes de dinde à l'aneth

avec sauce 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



Mélange d'épices aneth et ail

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût du riz, rien de tel qu'un soupçon de zeste de citron!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité de zeste à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Acidulé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, 2 grands bols, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet

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
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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

** 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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **concentré de bouillon** et le **sel d'ail**. 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.



Assaisonner la sauce tzatziki

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la sauce **tzatziki**, **1 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et **½ c. à thé de zeste de citron**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de zeste.)
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Assembler la salade

- Dans un autre grand bol, ajouter **½ c. à soupe de jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



Former et cuire les boulettes

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, le **mélange d'épices aneth et ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
- Avec les mains mouillées, former à partir du **mélange** **10 boulettes de taille égale** (20 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Incorporer le **reste** du **zeste de citron**, si désiré.
- Répartir le **riz**, les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Servir la **sauce tzatziki** comme trempette.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!