

Galettes d'agneau à la turque

avec couscous

30 minutes



Agneau haché



Mélange d'épices turc



Chapelure panko



Persil



Courgette



Poivron



Graines de citrouille



Gousses d'ail



Vinaigre de vin blanc



Couscous

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES TURC

Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Persil	7 g	14 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Gousses d'ail	2	4
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Couscous	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 et faire la vinaigrette

- Éviter le **poivron**, puis le couper en lanière de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer l'**ail**.
- Dans un petit bol, fouetter **1 ½ c. à soupe d'huile**, **¼ c. à thé d'ail** (doubler les quant. pour 4 pers.), la **moitié du vinaigre** (tout le vinaigre pour 4 pers.) et la **moitié du persil**. **Saler et poivrer**, au goût. Réserver.



Former les galettes d'agneau

- Entre-temps, mélanger dans un bol moyen l'**agneau**, la **chapelure**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **mélange d'épices turc**, **¼ c. à thé** de **sel** et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- Diviser le **mélange** en **6 portions égales** (12 portions pour 4 pers.).
- Rouler **chaque portion** en **boulettes**, puis les aplatir pour former des **galettes d'une épaisseur de 0,5 cm (¼ po)**.



Faire cuire le couscous

- Ajouter **⅔ tasse d'eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



Faire cuire les galettes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Faire cuire les galettes en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois.) Faire poêler de 3 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées**.



Faire rôtir les légumes

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé** du **mélange d'épices turc** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 15 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés, en remuant à mi-cuisson.



Terminer et servir

- Ajouter les **graines de citrouille** et le **reste** du **persil** au **couscous**. **Saler**, puis séparer les **grains de couscous** à la fourchette.
- Répartir le **couscous**, les **légumes rôtis** et les **galettes d'agneau** dans les assiettes.
- Napper de la **vinaigrette à l'ail et au persil**.

Le souper, c'est réglé!