

Galettes d'agneau à la turque

avec couscous coloré

Spécial découverte

30 minutes



Agneau haché



Mélange d'épices turc



Chapelure panko



Persil



Courgette



Poivron



Graines de citrouille



Gousses d'ail



Vinaigre de vin blanc



Couscous



Raisins secs sultana



Oignon, en tranches

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
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, fouetter **1 ½ c. à soupe d'huile**, **¼ c. à thé d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.), la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **persil**. **Salier** 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 qtés pour 4 pers.).
- Diviser le **mélange** en **6 boules égales** (12 boules pour 4 pers.), puis les aplatir en **galettes d'une épaisseur de 0,5 cm** (¼ po).



Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter **⅔ tasse d'eau**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et les **raisins secs**. 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.



Poêler les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Cuire les galettes en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées**.



Rôtir les légumes

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



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!