



# Galettes de bœuf tropicales

## avec salade de patates douces rôties et d'avocat

Faible en glucides

Rapido

25 minutes

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Patate douce  
1 | 2



Chapelure panko  
1/4 tasse | 1/4 tasse



Avocat  
1 | 2



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Chana dal  
28 g | 56 g



Sauce au gingembre  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Épices jerk  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



### Préparer

- Entre-temps, peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **sauce au gingembre** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler et poivrer**. (REMARQUE : C'est votre sauce au gingembre crémeuse.)
- Dans un grand bol, mélanger le **vinaigre**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucré** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (REMARQUE : C'est votre vinaigrette.)

3



### Former les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter le **mélange d'épices jerk**, le **bœuf haché**, la **moitié** de la **chapelure** (toute la qté pour 4 pers.), 1 ½ c. à soupe (2 ½ c. à soupe) de **sauce au gingembre** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. (CONSEIL : Pour des galettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange de bœuf** 4 galettes (8 galettes) d'un diamètre de 7,5 cm (3 po).

4



### Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **galettes** à la poêle sèche. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes au besoin.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.
- Retirer du feu.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



### Assembler la salade

- Lorsque les **galettes** seront presque cuites, ajouter les **patates douces** et le **mélange printanier** dans le bol contenant la **vinaigrette** (celui de l'étape 2), puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Répartir la **salade** et les **galettes** dans les assiettes.
- Garnir la **salade** d'**avocats** et de **chana dal**.
- Napper les **galettes** de **sauce crémeuse au gingembre**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

## 3 | Former les galettes

🔄 Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, en ne tenant pas compte du conseil d'ajouter un **œuf** au **mélange\*\***.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.