

# Galettes de dinde à la citronnelle façon vietnamienne avec salade d'herbes fraîches et de concombres

Faible en calories

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Dinde hachée



Citronnelle



Basilic



Coriandre



Sauce soja



Mini concombre



Carotte, en julienne



Sauce au chili doux



Vinaigre de riz



Gousses d'ail



Arachides, hachées



Mélange printanier

BONJOUR CITRONNELLE

Une longue herbe tropicale aux vives notes citronnées!

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Citronnelle	1	2
Basilic	7 g	14 g
Coriandre	7 g	14 g
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mini concombre	66 g	132 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de riz	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Arachides, hachées	28 g	56 g
Mélange printanier	113 g	227 g
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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Préparer

Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement la **coriandre** et les **feuilles de basilic**. Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en quatre dans le sens de la largeur. En utilisant le dos d'une cuillère, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir, puis la hacher finement.



## Faire cuire les galettes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, faire cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Faire poêler les galettes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites, de 4 à 5 minutes\*\*.



## Faire griller les arachides

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les arachides pour ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



## Assembler la salade

Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **moitié** de la **sauce au chili doux**, le **vinaigre de riz** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger au fouet. Ajouter le **mélange printanier**, les **carottes**, la **coriandre**, le **basilic** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



## Préparer les galettes

Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **citronnelle**, l'**ail** et la **sauce soja**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. Former à partir du mélange **8 portions égales** (16 portions pour 4 personnes). Rouler en **boulettes**, puis les aplatir en **galettes d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po)**. (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide! À l'étape 4, il sera possible de reformer les galettes lors de la cuisson.)



## Terminer et servir

Retirer la poêle du feu et ajouter aux **galettes** le **reste** de la **sauce au chili doux**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les bols. Garnir des **galettes**, puis parsemer d'**arachides**.

## Le repas est prêt!