

# Galettes de dinde à la citronnelle façon vietnamienne

avec salade d'herbes fraîches et de concombres

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Dinde hachée



Citronnelle



Basilic



Coriandre



Sauce soja



Mini concombre



Carotte, en juliennes



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

## Ingrédients

	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 juliennes	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 rejoindre

Appelez 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 le **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** à la poêle chaude, 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** de 4 à 5 min par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés et entièrement cuites\*\*.



## 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 min ou jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées, en remuant souvent. (**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** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). Bien mélanger au fouet.
- Ajouter le **mélange printanier**, les **carottes**, la **coriandre**, le **basilic** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis 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 pers.).
- 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, puis ajouter aux **galettes** le **reste** de la **sauce au chili doux**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les bols. Garnir des **galettes**.
- Parsemer d'**arachides**.

Le souper, c'est réglé!