

# Galettes de dinde à la sauce soja sucrée avec légumes rôtis et quartiers de patates douces

Faible en calories 30 minutes



Dinde émincée



Courgette



Poivron



Mélange mirin-soja



Patate douce



Gousses d'ail



Oignon vert



Lime



Chapelure panko

BONJOUR MIRIN

*Un vin de riz doux japonais qui ajoute une subtile touche d'acidité aux sauces!*

## 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, zesteur, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde émincée	250 g	500 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Patate douce	340 g	680 g
Gousses d'ail	2	4
Oignon vert	2	2
Lime	1	1
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

1. Couper la **courgette** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
2. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
3. Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
4. Émincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.
5. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
6. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
7. Dans un bol moyen, combiner la **dinde**, la **chapelure**, **1 c. à thé** de **mélange mirin-soja**, **¼ c. à thé** de **sel** et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Former à partir du **mélange 4 galettes de taille égale** (8 galettes pour 4 pers.).



## Cuire les galettes

1. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
2. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées.
3. Les transférer dans une assiette. (**REMARQUE** : Les galettes finiront de cuire à la prochaine étape!)



## Rôtir les légumes

1. Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
2. Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
3. Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Préparer la sauce

1. Réduire à moyen feu, puis ajouter les morceaux **blancs des oignons verts** dans la même poêle. Cuire de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
3. Ajouter la **sauce** et les **galettes**, y compris le **jus restant** dans l'assiette. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **galettes** soient entièrement cuites\*\*. (**CONSEIL** : Ajouter 1 c. à soupe d'eau dans la poêle si la sauce épaissit trop rapidement.)



## Préparer la sauce

1. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le **reste** du **mélange mirin-soja**, **1 c. à thé** de **jus de lime** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).



## Terminer et servir

1. Parsemer les **courgettes** et les **poivrons** du **zeste de lime**, puis bien mélanger.
2. Répartir les **légumes** et les **galettes** dans les assiettes. Arroser les **galettes** d'**un filet** de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!