

Galettes de dinde à la sauce soja sucrée faibles en calories

avec légumes rôtis et quartiers de patates douces

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Courgette



Poivron



Mélange mirin-soja



Patates douces



Gousses d'ail



Oignons verts



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, zesteur, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	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
Patates douces	340 g	680 g
Gousses d'ail	2	4
Oignons verts	2	4
Lime	1	1
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Couper la **courgette** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Trancher finement les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Dans un bol moyen, mélanger 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 quantités pour 4 personnes). Former **4 galettes de taille égale** à partir du **mélange** (8 galettes pour 4 personnes).



Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transférer dans une assiette. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave si les galettes ne sont pas entièrement cuites à cette étape!)



Faire rôtir les légumes

D'un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. De l'autre côté de la plaque, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Préparer la sauce

Réduire à feu moyen, puis ajouter les **morceaux blancs des oignons verts** dans la même poêle. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant continuellement, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter l'**ail** et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Ajouter la **sauce** et les **galettes**, y compris le **liquide** qui se trouve dans l'assiette. Faire cuire de 3 à 5 minutes, 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

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 quantités pour 4 personnes).



Terminer et servir

Parsemer les **courgettes** et les **poivrons rôtis** du **zeste de lime**, puis bien mélanger. Répartir les **légumes** et les **galettes** dans les assiettes. Arroser les **galettes** de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!