

Galettes de dinde à la sauce soja sucrée

avec légumes au beurre rôtis et patates douces

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Courgette



Poivron



Mélange mirin-soja



Patates douces



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, râpe à zester/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
Ail	6 g	12 g
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

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 la partie **verte** de la partie **blanche**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester et presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Dans un bol moyen, combiner la **dinde**, la **chapelure panko**, **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 de dinde (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 jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer dans une assiette.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les morceaux de **poivron** et de **courgette** et les **quartiers de patates douces** de **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Disposer les **quartiers de patates douces** sur un côté de la plaque à cuisson, et le **reste des légumes** sur l'autre côté. 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 dans les assiettes. Disposer les **quartiers de patates douces** et les **galettes** à côté des légumes, puis arroser les **galettes de sauce de cuisson**. Parsemer du **reste des oignons verts**.

Le repas est prêt!