

# Galettes de dinde au gingembre

## avec sauce teriyaki aux champignons

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Champignons



Sauce teriyaki



Ananas, en bâtonnets



Chou frisé, haché



Gingembre



Carotte, en julienne



Oignons verts



Mayonnaise



Fécule de maïs



Échalote

BONJOUR CHAMPIGNONS

Saviez-vous que les champignons cremini sont tout simplement des bébés portobellos?!

# D'ABORD

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

## Matériel requis

Bol moyen, râpe, cuillères à mesurer, pince de cuisine, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Champignons	227 g	454 g
Sauce teriyaki	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Gingembre	30 g	30 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Oignons verts	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 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). 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

Émincer les **oignons verts**. Peler, puis râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis émincer l'**échalote**. Couper les bâtonnets d'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Trancher finement les **champignons**.



## Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **galettes de dinde au gingembre** à la poêle sèche. Faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le dessous des **galettes** soit doré. Retourner les **galettes** et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites.\*\* Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## Faire mariner le chou frisé

Dans un grand bol, fouetter **1 c. à thé de gingembre**, **1 c. à thé d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes), la **mayonnaise** et la **moitié des oignons verts**. Ajouter le **chou frisé** et bien mélanger à l'aide d'une pince de cuisine pendant 30 secondes. **Saler** et **poivrer**.



## Faire cuire la sauce aux champignons

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote** émincée et les **champignons**. **Saler**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés, de 5 à 6 minutes. Ajouter **2 c. à soupe de sauce teriyaki** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien mélanger.



## Préparer les galettes de dinde au gingembre

Dans un bol moyen, combiner la **dinde**, la **fécule de maïs**, le **reste des oignons verts**, le **reste du gingembre** et **1/2 c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Former à partir du **mélange 4 galettes d'un diamètre de 7,5 cm (3 po)** (6 galettes pour 4 personnes). Réserver.



## Terminer et servir

Ajouter les morceaux d'**ananas** et la **carotte** en julienne dans le grand bol contenant le **chou frisé**. Bien mélanger, puis **saler** et **poivrer**. Répartir la **salade de chou frisé et d'ananas** et les **galettes de dinde au gingembre** dans les assiettes. Verser quelques cuillerées de **sauce aux champignons** sur les **galettes de dinde au gingembre**.

## Le repas est prêt!