Galettes de dinde et sauce tikka

avec riz à la coriandre

Faible en calories 30 minutes

Dinde hachée

Sauce tikka

Tomate Roma

Bébés épinards

Fromage à la crème

Riz basmati

Coriandre

Lime

Sel d'ail

BONJOUR SAUCE TIKKA

Cette sauce de l'Asie du Sud est la base idéale pour un cari!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Sauce tikka	¼ tasse	½ tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Coriandre	7 g	14 g
Lime	½	1
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 joindre

Appelez-nous | **(855) 272-7002**
HelloFresh.ca
@HelloFreshCA

1

Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** d'**eau** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2

Cuire les galettes de dinde

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, trancher finement les **tiges de coriandre**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, les **tiges de coriandre** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 4 galettes de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur** (8 galettes pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tournoyer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **galettes de dinde**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **galettes** dans une assiette.

3

Préparer

- Entre-temps, couper la **moitié** de la **lime** en quartiers (la lime entière pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement les **feuilles de coriandre** et les **épinards**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

4

Cuire la sauce

- Lorsque les **galettes** seront cuites, en laissant la poêle hors du feu, incorporer le **fromage à la crème**, la **moitié** de la **sauce tikka** (toute la qté pour 4 pers.) et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Chauffer la même poêle à feu moyen. Porter à légère ébullition, en remuant souvent pour bien mélanger.
- Ajouter les **tomates**. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, au goût.

5

Terminer les galettes de dinde

- Remettre les **galettes de dinde** dans la poêle. Mélanger doucement pendant 1 min, jusqu'à ce que les **galettes** soient bien chaudes. (CONSEIL : Si la sauce devient trop épaisse, ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée!)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6

Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** de la **coriandre**, puis séparer les grains à la fourchette. (CONSEIL : Ajouter 1 c. à soupe de beurre [doubler la qté pour 4 pers.], puis séparer les grains jusqu'à ce qu'il fonde, si désiré.)
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Napper de **sauce**. Garnir de **galettes de dinde**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser le tout du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!