

Rissoles de dinde en croûte de sésame

avec purée de carottes et sauce miel-soja

Faible en calories

Faible en glucides

35 minutes



Dinde hachée



Chapelure panko



Graines de sésame



Miel



Sauce soja



Carotte



Fleurons de brocoli



Oignon vert



Mélange d'épices moo shu



Sel d'ail

BONJOUR RISSOLE

Un classique de la cuisine française, ce petit chausson de pâte feuilletée ou de chapelure est farci de viande!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	340 g	680 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Oignon vert	1	2
Mélange d'épices moo shu	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire la purée de carottes

- Peler et couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **carottes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **½ c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Couvrir partiellement et laisser mijoter de 18 à 20 min, jusqu'à ce que les **carottes** soient très tendres.
- Bien égoutter les **carottes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. (**CONSEIL** : La présence de quelques grumeaux est normale. Utiliser un robot culinaire pour une consistance plus lisse, si désiré.) **Poivrer**, au goût.



Cuire les rissoles

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **rissoles** sur une plaque à cuisson en réservant l'**huile** dans la poêle.
- Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **rissoles** soient entièrement cuites**.



Rôtir le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **2 c. à soupe** d'**eau** et de **1 c. à soupe** d'**huile**, assaisonner de **½ c. à thé** de **mélange d'épices moo shu** (doubler les qtés pour 4 pers.) et de la **moitié** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.



Préparer la sauce miel-soja

- Lorsque les **rissoles** seront presque cuites, chauffer la poêle contenant l'**huile réservée** à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **morceaux blancs de l'oignon vert**. Cuire de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **mélange miel-soja**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** réduise légèrement.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.



Préparer et former les galettes

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.
- Dans un petit bol, mélanger le **miel**, **1 ½ c. à soupe** de **sauce soja** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**REMARQUE** : C'est votre mélange miel-soja.)
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, le **reste** de la **sauce soja**, le **reste** du **sel d'ail** et **1 c. à thé** de **mélange d'épices moo shu** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de dinde** **4 galettes de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur** (8 galettes pour 4 pers.).
- Parsemer chaque côté des **galettes** de **graines de sésame** et presser délicatement pour qu'elles adhèrent bien.



Terminer et servir

- Répartir le **brocoli**, la **purée de carottes** et les **rissoles** dans les assiettes.
- Napper les **rissoles** de **sauce miel-soja**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!