

Salade de chou aux boulettes de dinde

avec vinaigrette aux arachides

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Salade de chou



Assaisonnement thaï



Oignon vert



Sauce soja



Beurre d'arachide



Arachides, hachées



Chapelure panko



Mini concombre



Échalote



Gousses d'ail



Gingembre



Vinaigre de vin blanc



Huile de sésame

BONJOUR ARACHIDES

Les arachides sont en fait des légumineuses!

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, cuillères à mesurer, 2 grands bols, papier parchemin, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Salade de chou	170 g	340 g
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	2	2
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre d'arachide	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mini concombre	66 g	132 g
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	2	4
Gingembre	30 g	30 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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).

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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis émincer ou râper **½ c. à soupe de gingembre** (doubler pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



Faire mariner la salade de chou

- Entre-temps, ajouter dans un autre grand bol le **vinaigre**, **1 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres**, les **échalotes**, la **salade de chou** et la **moitié des oignons verts**. Bien mélanger.



Former les boulettes

- Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, le **gingembre**, l'**ail** et l'**assaisonnement thaï**. **Saler**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de tailles égales** (16 boulettes pour 4 pers.).



Faire la vinaigrette aux arachides

- Ajouter le **beurre d'arachide** et l'**huile de sésame** dans un bol moyen. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter la **sauce soja** et **1 c. à soupe d'eau chaude** (doubler pour 4 pers.), puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : Si la vinaigrette est trop épaisse, ajouter 1 c. à soupe d'eau chaude supplémentaire et fouetter. Répéter jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)



Faire cuire les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Répartir la **salade de chou** dans les assiettes. Garnir de **boulettes**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste des oignons verts**.
- Arroser d'**un filet de vinaigrette aux arachides**.

Le souper, c'est réglé!