

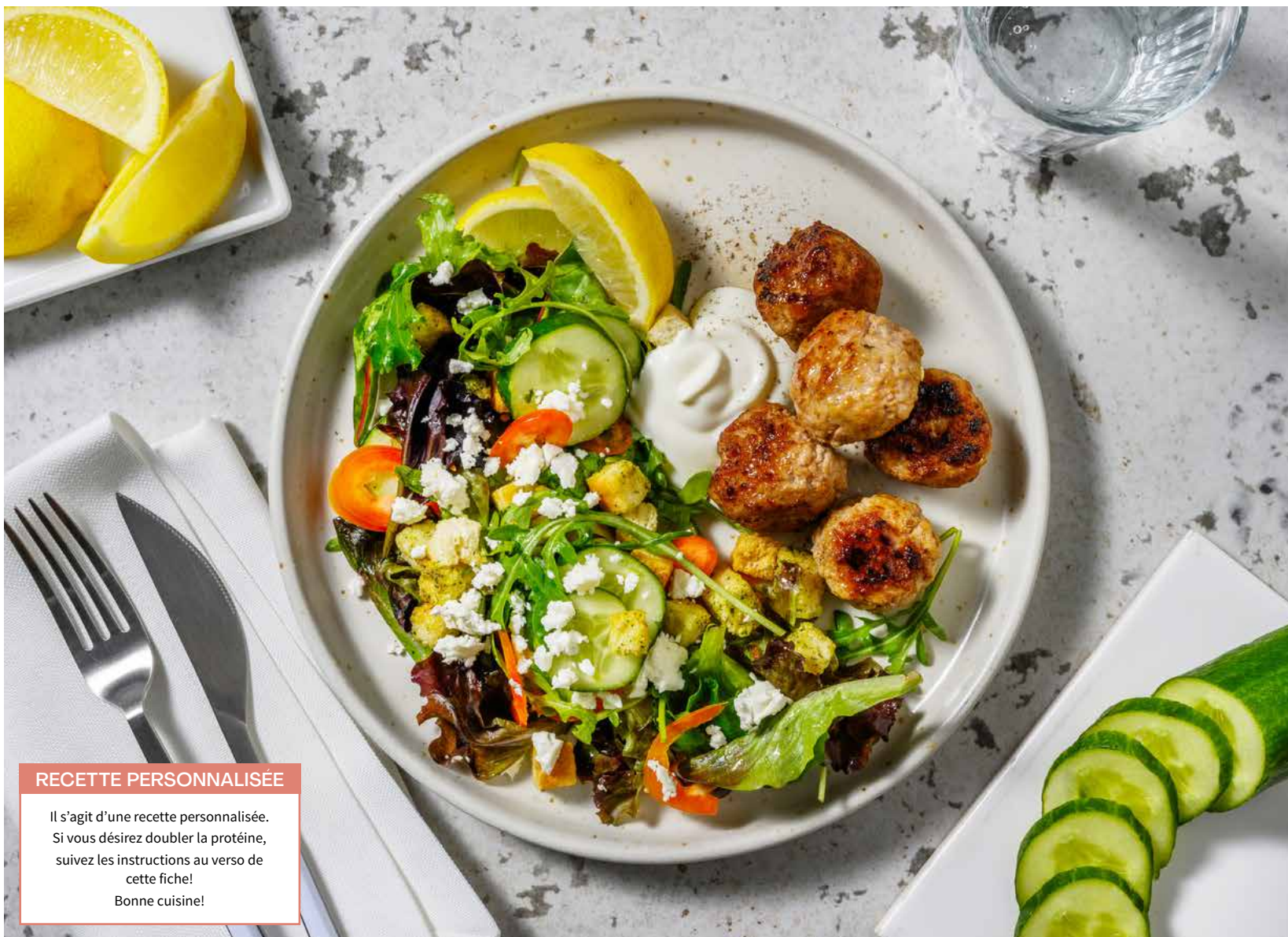
# Boulettes de dinde à l'aneth

avec salade et sauce tzatziki

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Dinde hachée



Dinde hachée double



Croutons



Chapelure italienne



Mélange printanier



Mini concombre



Mini poivrons



Citron



Sauce au yogourt



Feta, émiettée



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Mélange d'épices aneth et ail

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût du riz, rien de tel qu'un soupçon de zeste de citron!

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

### Guide pour la quantité de zeste à l'étape 3 :

- Doux : **¼ c. à thé** (½ c. à thé)
- Moyen : **½ c. à thé** (1 c. à thé)
- Acidulé : **1 c. à thé** (2 c. à thé)

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, 2 grands bols, papier parchemin, petit bol, fouet

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Dinde hachée double	500 g	1000 g
Croûtons	28 g	56 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	113 g	227 g
Mini concombre	66 g	132 g
Mini poivrons	2	4
Citron	1	1
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Feta, émiettée	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



### 1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



### 2 Former et cuire les boulettes

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Avec les mains mouillées, former à partir du **mélange 10 boulettes de taille égale** (20 boulettes pour 4 pers.).
- Les disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

Si vous avez choisi la **dinde hachée double**, ajoutez **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de dinde**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange pour 4 pers.) Former **20 boulettes de taille égale** (40 pour 4 pers.).



### 4 Assembler la salade

- Dans un autre grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **poivrons**, les **concombres**, les **croûtons** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



### 5 Terminer et servir

- Répartir les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **feta**.
- Servir la **sauce tzatziki** comme trempette.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!