



Galette de dinde au zaatar



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

557
calories

ACCOMPAGNEMENT

Patate sucrée et légume vert

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

| INGRÉDIENTS | INSTRUCTIONS | TEMPS |
|---|---|---|
| 500 g de dinde hachée 1 tige de persil, hachée finement 1 tige de menthe, hachée finement 1 oignon vert, haché et séparé des bulbes 1 échalote française, hachée 1 citron, pressé et zesté 1 tomate, en petits dés 200 grammes de chou vert, râpé 2 gousses d'ail, hachées 60 ml de tahini 1 pincée d'épices Zaatar | <p>Couper les patates en morceaux et cuire au four 15 minutes.</p> <p>Zester et presser le jus du citron, couper la tomate en petits dés, trancher finement les oignons verts en séparant les bulbes blancs des tiges vertes, hacher finement l'échalote, la menthe, le persil et l'ail.</p> <p>Dans une grande poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen. Dans un bol, combiner la dinde, le zeste de citron, l'échalote et la moitié de l'ail et assaisonner avec la moitié du mélange d'épices, du sel et du poivre, mélanger.</p> <p>Avec vos mains, former 16 galettes de taille égale et les ajouter à la poêle. Cuire 5 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Transférer et réserver.</p> <p>Pendant la cuisson des galettes, dans un bol, combiner le tahini, l'ail restant, le mélange d'épices restant, la moitié du jus du citron et 4 c.à.s. d'eau, puis incorporer 2 c.à.s. d'huile d'olive en fouettant, saler et poivrer au goût.</p> <p>Dans un saladier, combiner le chou, le persil, la menthe, la tomate, les bulbes d'oignon vert et le jus de citron restant et arroser d'huile d'olive, saler et poivrer au goût.</p> <p>Répartir les galettes, le mélange de chou et la patate dans vos assiettes, arroser avec la vinaigrette au tahini désirée et garnir avec les tiges d'oignon vert.</p> <p>Bonappétit!</p> | <p>20</p> <p>RÉSULTAT</p> <p>4</p> |



bon appétit