

Bol de dinde aux épices à la marocaine

avec couscous aux légumes rôtis

Faible en calories

30 minutes



Escalopes de dinde



Mélange d'épices marocain



Couscous



Courgette



Poivron



Oignon rouge



Ail



Menthe



Citron



Crème sure

BONJOUR MENTHE

Une herbe rafraîchissante qui rehausse à merveille autant les mets salés que sucrés!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe à zester/zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Menthe	7 g	14 g
Citron	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer les légumes

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler et couper la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en tranches de 0,3 cm (⅛ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les morceaux de **poivron**, de **courgette** et d'**oignon** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer d'**ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Faire cuire le couscous

Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** et **½ c. à soupe** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.



Préparer la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices marocain**, puis **saler** et **poivrer**.



Préparer la crème

Hacher finement la **menthe**. Zester et presser le **citron**. Dans un bol moyen, mélanger la **crème sure**, la **menthe**, le **jus de citron** et le **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**.



Faire rôtir la dinde et les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Saisir jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer la **dinde** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Faire cuire sur la grille du **bas** du four de 7 à 9 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Incorporer les **légumes rôtis** au **couscous**. Répartir le **couscous aux légumes** dans les assiettes, puis garnir de **dinde** tranchée. Napper de la **crème à la menthe citronnée**.

Le repas est prêt!