

# Bol de dinde aux épices à la marocaine faible en calories

avec couscous aux légumes rôtis

Faible en calories

30 minutes



Poitrines de dinde en portions



Mélange d'épices marocain



Couscous



Courgette



Poivron



Oignon rouge



Ail



Persil



Citron



Crème sure

BONJOUR PERSIL

Fraîche et verte, cette herbe apporte de la luminosité à tous les plats!

## 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, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de dinde en portions	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
Persil	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** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis 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 **poivrons**, les **courgettes** et les **oignons** 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

Pendant que la **dinde** cuit, ajouter dans une casserole moyenne **¾ tasse d'eau** et **¼ c. à thé 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

Pendant que le **couscous** cuit, hacher finement le **persil**. Zester, puis presser le **citron**. Dans un bol moyen, ajouter la **crème sure**, le **persil**, le **jus de citron** et le **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## 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 de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer la **dinde** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Faire cuire sur la grille du **bas** du four de 6 à 9 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que la **dinde** soit entièrement cuite\*\*. Transférer la **dinde** sur une planche à découper propre et laisser reposer de 2 à 3 minutes.



## Terminer et servir

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

**Le repas est prêt!**