

# Bouchées de dinde au jalapeno avec brocoli et courgettes

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Portions de poitrines de dinde



Sel assaisonné



Jalapeno



Fromage à la crème



Cheddar, râpé



Courgette



Fleurons de brocoli



Oignons verts



Crème

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!

## D'abord

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

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

Doux : ¼ jalapeno

Moyen : ½ jalapeno

Épicé : 1 jalapeno

## Matériel requis

Plaque à cuisson, poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, essuie-tout

## Ingédients

|                                | 2 personnes  | 4 personnes  |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Portions de poitrines de dinde | 340 g        | 680 g        |
| Sel assaisonné                 | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Jalapeno 🌶️                    | 1            | 2            |
| Fromage à la crème             | 43 g         | 86 g         |
| Cheddar, râpé                  | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Courgette                      | 200 g        | 400 g        |
| Fleurons de brocoli            | 227 g        | 454 g        |
| Oignons verts                  | 2            | 4            |
| Crème                          | 56 ml        | 113 ml       |
| Huile*                         |              |              |
| 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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Préparer

Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Trancher finement le **jalapeno** en rondelles, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



## Assembler les bouchées de dinde

Réduire le feu à doux, puis incorporer la **crème** et le **fromage à la crème** à la casserole contenant la **dinde**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné, pendant 1 minute. Disposer la **dinde** en une seule couche dans la poêle. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer le mélange de dinde dans un plat de cuisson 20 x 20 cm [8 x 8 po]. Utiliser un plat de cuisson 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 personnes.) Parsemer de **cheddar** et de la **moitié** des morceaux de **jalapeno**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



## Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** et la **courgette** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis saupoudrer de **1 c. à thé de sel assaisonné**. **Poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## Faire cuire la dinde

Faire cuire la **dinde** sur la grille du **haut** du four de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller le fromage pour ne pas le brûler!)



## Commencer la dinde

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la couper en bouchées moyennes. Saupoudrer du **reste du sel assaisonné**, puis **poivrer**. Faire chauffer à feu moyen-élevé une poêle moyenne allant au four (utiliser une grande poêle allant au four pour 4 personnes). Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite, de 4 à 6 minutes\*\*.



## Terminer et servir

Répartir les **bouchées de dinde** et les **légumes** dans les assiettes. Parsemer d'**oignons verts**.

## Le repas est prêt!