

Bouchées de dinde au jalapeno faibles en glucides avec brocoli et courgettes

Faible en glucides

Épicée (au goût)

25 minutes



Portions de poitrines
de dinde



Sel d'ail



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 : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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 g	113 g
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.

« Faible en glucides » (50 g ou moins) est basé sur un calcul considérant la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



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**. Évider le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Assembler les bouchées de dinde

Réduire à feu doux, puis incorporer la **crème** et le **fromage à la crème**. 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 de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou 22 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 personnes.) Parsemer de **cheddar** et de **1 c. à soupe** de **jalapeno**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Faire cuire les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** et les morceaux de **courgette** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer** et bien mélanger. Faire cuire 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 4 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** cuisent, sécher les **poitrines de dinde** avec un essuie-tout, puis les couper en bouchées moyennes. Assaisonner du **reste du sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire chauffer une poêle moyenne allant au four à feu moyen-élevé. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser une grande poêle allant au four. 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 la **dinde** et les **légumes** dans les assiettes. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!