



DINDE NOIRCIE À LA CAJUN

avec pommes de terre rôties et salade de haricots verts et de tomates



BONJOUR DINDE NOIRCIE

Cette technique cajun consiste à cuire la surface d'une viande à haute température pour y créer une croûte d'épices savoureuse!

TEMPS: 30 MIN



Escalopes de dinde



Pomme de terre à chair jaune



Assaisonnement cajun



Sel d'ail



Moutarde de Dijon



Échalote



Tomates cerises



Crème sure



Haricots verts



Vinaigre de vin blanc

SORTEZ

- Pellicule plastique
- Rouleau à pâte
- Bols moyens (2)
- Plaque à cuisson
- Petit bol
- Fouet
- Sucre (1 ¼ c. à thé)
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Papier d'aluminium
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

- 4 pers
- Escalopes de dinde 680 g
 - Pomme de terre à chair jaune 600 g
 - Assaisonnement cajun 9 2 c. à table
 - Sel d'ail 9 1 ½ c. à thé
 - Moutarde de Dijon 6,9 1 c. à table
 - Échalote 100 g
 - Tomates cerises 227 g
 - Crème sure 2 6 c. à table
 - Haricots verts 340 g
 - Vinaigre de vin blanc 9 2 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74° C/165° F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **450° F** (pour rôtir les pommes de terre). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **la moitié sel d'ail** et de **2 c. à table d'huile**, puis saupoudrer de **la moitié du sel d'ail**. **Poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



4 POÊLER LA DINDE

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis la **dinde**. Poêler jusqu'à ce qu'elle « noircisse » (soit brun doré foncé) et soit entièrement cuite, de 3 à 4 min par côté (cuire en 2 étapes si la poêle est trop petite). (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74° C/165° F.**)



2 PRÉPARATION

Entre-temps, peler, puis émincer l'**échalote**. Parer les **haricots**. Couper les **tomates** en deux. Dans un petit bol, mélanger l'**assaisonnement cajun**, le **reste** du **sel d'ail** et **¼ c. à thé de sucre**. **Poivrer**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Sur une planche à découper, couvrir la **dinde** de pellicule plastique. À l'aide d'un rouleau à pâte ou d'un maillet, aplatir la **dinde** jusqu'à une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Saupoudrer du **mélange cajun**.



5 FAIRE LA VINAIGRETTE

Entre-temps, dans un autre bol moyen, fouetter la **crème sure**, la **moutarde**, le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** et **2 c. à table d'eau**. **Saler** et **poivrer**. Au bol de **légumes**, ajouter les **tomates** et **la moitié** de la **vinaigrette**. Bien mélanger.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle anti-adhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots** et les **échalotes**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu et réserver les **légumes** dans un bol moyen. Couvrir pour garder chaud.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir la **dinde**, les **légumes** et les **potatoes** dans les assiettes. Napper la **dinde** du **reste** de **vinaigrette**.

LE LUNCH PARFAIT!

Il vous reste de la salade?
Mangez-la demain sur l'heure du midi!