

# Dinde en croûte d'amandes

## avec légumes sautés

Faible en calories 30 minutes



Portions de poitrines de dinde



Mayonnaise



Amandes, tranchées



Poivron



Assaisonnement italien



Gousses d'ail



Oignon rouge



Chapelure panko



Carotte

BONJOUR AMANDES

*Cette populaire noix est parfaite comme garniture à salade, collation ou enrobage!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Poivron	160 g	320 g
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Oignon rouge	113 g	226 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Carotte	170 g	340 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, 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer la chapelure

Hacher finement les **amandes**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les amandes soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer les **amandes** dans une assiette creuse. Dans la même poêle, ajouter la **chapelure panko**. Faire griller en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **chapelure panko grillée** dans l'assiette creuse contenant les **amandes**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



## Préparer les légumes

Entre-temps, peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Paner la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer** les deux côtés. Enrober la **dinde** de **mayonnaise**. Presser fermement **un morceau de dinde** à la fois dans le **mélange de chapelure panko et d'amandes** pour le recouvrir de tous les côtés. Transférer la **dinde panée** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).



## Faire sauter les légumes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les morceaux de **carotte**, de **poivron** et d'**oignon**, l'**ail** et la **moitié de l'assaisonnement italien** (utiliser toute la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les légumes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) **Saler et poivrer**. Terminer la cuisson en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que les **carottes** et les **poivrons** soient légèrement croquants, de 5 à 6 minutes.



## Faire cuire la dinde

Faire cuire la **dinde** au **centre** du four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite\*\*.



## Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Répartir les **légumes** et la **dinde** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!