

Dinde panée

avec pommes de terre, brocoli et moutarde au miel

Faible en calories 30 minutes



Portions de poitrines de dinde



Pomme de terre Russet



Fleurs de brocoli



Moutarde de Dijon



Miel



Sel d'ail



Chapelure panko

BONJOUR ESCALOPE DE DINDE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturés de votre repas!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Moutarde de Dijon	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **¾ c. à thé de sel d'ail. Poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec ¾ c. à thé de sel d'ail et 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile**, puis la **dinde**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, saisir en 2 étapes en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois.) Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Napper le **dessus de la dinde** du **reste de la moutarde de Dijon**. Saupoudrer de **chapelure** et presser délicatement pour qu'elle adhère bien. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Dans un petit bol, mélanger le **miel** et la **moitié de la moutarde de Dijon**. Réserver.



Faire cuire le brocoli

Pendant que la **dinde** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire à couvert de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre. **Saler et poivrer**.



Préparer la dinde

Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Placer **chaque morceau de dinde** sur une planche à découper et recouvrir d'une pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler soigneusement **chaque morceau de dinde** jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Répartir la **dinde**, les **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes. Servir la **moutarde au miel** comme trempette.

Le repas est prêt!