

Salade de dinde assaisonnée faible en calories

avec crème aux cornichons à l'aneth

Faible en calories 25 minutes



Portions de poitrines de dinde



Mélange printanier



Petites tomates



Échalotes frites



Crème sure



Oignons verts



Cornichons à l'aneth, en tranches



Ail



Moutarde de Dijon



Mélange paprika-ail



Mayonnaise

BONJOUR CORNICHONS À L'ANETH
Ce classique croustillant est plein de saveur!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignons verts	1	2
Cornichons à l'aneth, en tranches	90 ml	180 ml
Ail	3 g	6 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mélange paprika-ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer les deux côtés de **mélange paprika-ail**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite**.



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, ajouter le **jus de cornichon** et **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter.



Préparer

Pendant que la **dinde** cuit, couper les **tomates** en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer les **oignons verts**. Hacher finement les **cornichons**. Réserver le **jus de cornichon** pour l'étape 4.



Terminer la salade

Ajouter les **tomates** et le **mélange printanier** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Préparer la crème aux cornichons

Dans un bol moyen, ajouter les **oignons verts**, l'**ail**, la **mayonnaise**, la **crème sure**, les **cornichons** et la **moutarde de Dijon**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Trancher la **dinde**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **dinde**, puis couronner de **crème aux cornichons**. Parsemer d'**échalotes frites**.

Le repas est prêt!