



# Dinde miso noircie

## avec frites au sésame et salade japonaise

**FAMILIALE** 35 minutes



-  Escalope de dinde
-  Miso
-  Huile de sésame
-  Graines de sésame
-  Pomme de terre Russet
-  Concombre
-  Mélange printanier
-  Mayonnaise
-  Vinaigre de vin blanc
-  Échalotes frites

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!

### BONJOUR PÂTE MISO!

Un condiment japonais traditionnel fait à partir de fèves de soja fermentées.

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortir

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

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Escalope de dinde	340 g	680 g
Miso	3 c. à table	6 c. à table
Huile de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Graines de sésame	1 c. à table	1 c. à table
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Concombre	66 g	132 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Vinaigre de vin blanc	2 c. à table	4 c. à table
Échalotes frites	28 g	28 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous rejoindre

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



### 1. CUIRE LES FRITES

Couper les **potatoes** en frites de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **frites** et les **graines de sésame** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min. (**NOTE**: pour 4 pers, utiliser 2 plaques avec 1 c. à table d'huile chacune. Rôtir sur la grille du **haut** et du **centre** du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



### 4. CUIRE LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Cuire la **dinde** jusqu'à ce qu'elle soit noircie et entièrement cuite, de 6 à 8 min.\*\*



### 2. MARINER LA DINDE

Pendant que les **frites** cuisent, combiner la **pâte miso**, **la moitié du vinaigre** et **1 c. à table d'eau** (doubler pour 4 pers) dans un grand bol. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Ajouter la **dinde** au bol de **marinade miso** et bien mélanger. Réserver.



### 5. PRÉPARER LA SALADE

Ajouter le **concombre**, le **mélange printanier** et **la moitié** des **échalotes frites** au bol moyen de **vinaigrette**. Bien mélanger.



### 3. PRÉPARATION

Pendant que la **dinde** marine, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Dans un bol moyen, fouetter l'**huile de sésame**, **le reste de vinaigre** et la **mayo**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



### 6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **dinde miso**, les **frites au sésame** et la **salade** dans les assiettes. Saupoudrer **du reste d'échalotes frites**.

## Le souper, c'est réglé!