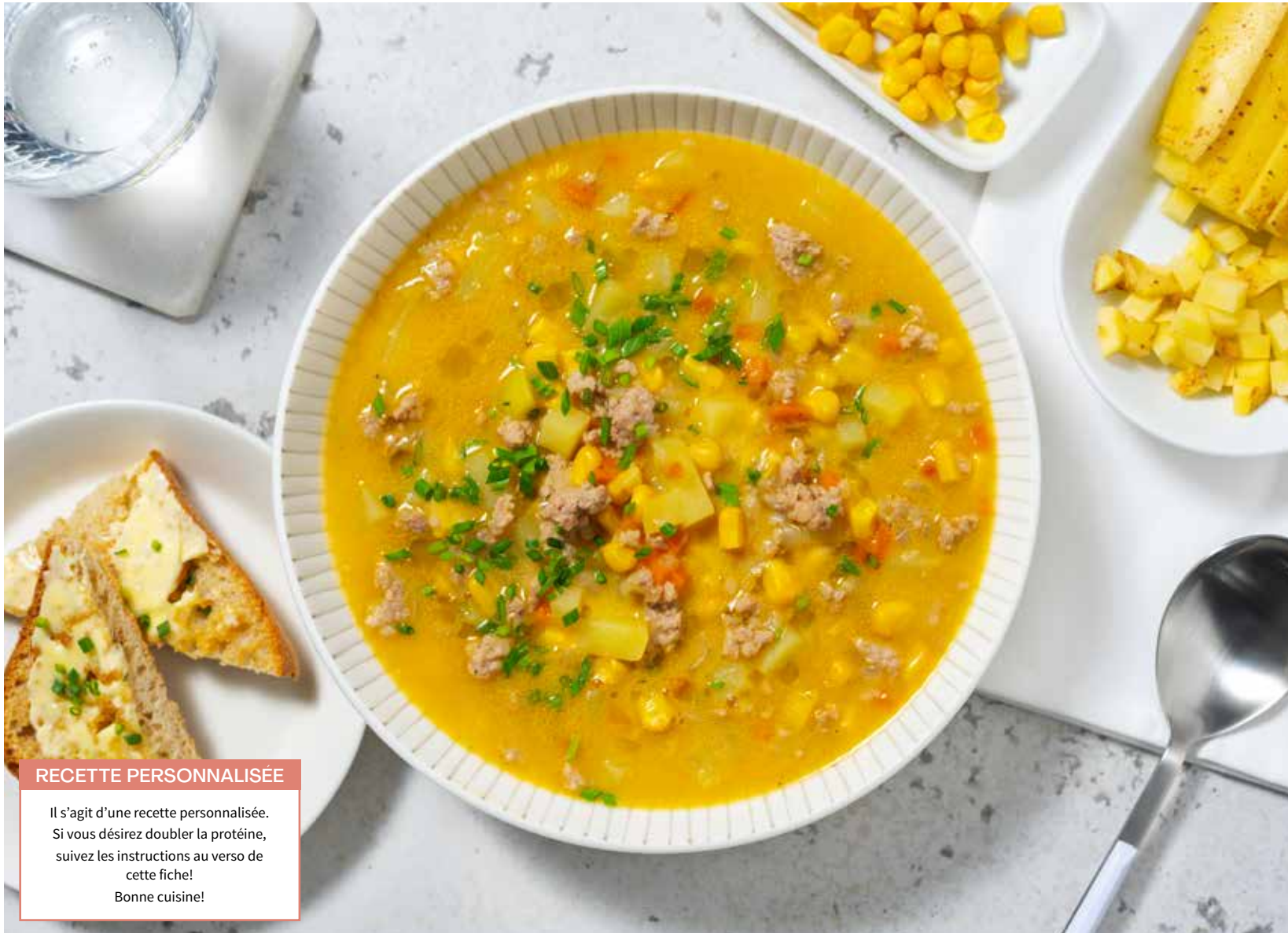


# Chaudrée de dinde et de maïs

avec pointes de ciabatta ail et ciboulette

Faible en calories

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Dinde hachée



Double dinde hachée



Assaisonnement Old Bay



Maïs en grains



Pomme de terre Russet



Mirepoix



Bouillon de légumes en poudre



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Ciboulette



Pain ciabatta



Fromage à la crème



Gousses d'ail

BONJOUR MIREPOIX

Une base aux saveurs classiques qui est composée de carottes, de céleris et d'oignons!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Assaisonnement Old Bay	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Maïs en grains	113 g	227 g
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Mirepoix	113 g	227 g
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Pain ciabatta	1	2
Fromage à la crème	43 g	86 g
Gousses d'ail	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



### Préparer

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Éplucher, puis couper la **pomme de terre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer la **ciboulette**.



### Sauter la mirepoix et préparer le beurre à l'ail

- Chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **moitié** de l'**ail**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **ciboulette** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre ramolli**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



### Commencer la chaurrée

- Dans la casserole, ajouter la **dinde** et le **reste** de l'**ail**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter les **potatoes**, le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, le **bouillon en poudre** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**assaisonnement Old Bay**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** soit enrobé.
- Ajouter **3 tasses** (5 ½ tasses) d'**eau**, puis porter à ébullition à feu élevé.

Si vous avez choisi le **double dinde hachée**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de dinde hachée**. Au besoin, faire cuire le **dinde** en plusieurs étapes.



### Terminer la chaurrée

- Ajouter le **maïs** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen. Cuire de 10 à 12 min, partiellement couvert, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **fromage à la crème** et **½ tasse** du **liquide de la chaurrée**. Fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Lorsque la **chaurrée** sera cuite, ajouter le **mélange de fromage à la crème**. Assaisonner du **reste de l'assaisonnement Old Bay**, au goût, ou **saler** et **poivrer**, si désiré.



### Griller les ciabattas

- Pendant que la **chaurrée** cuit, couper la **ciabatta** en deux, puis disposer les **moitiés** sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.
- Étendre le **beurre à l'ail** et à la **ciboulette** sur les côtés coupés.
- Griller dans le **haut** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



### Terminer et servir

- Couper les **ciabattas** en deux à la diagonale.
- Répartir la **chaurrée** dans les bols. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir les **pointes de ciabatta** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!