

Dinde à la méditerranéenne en une seule plaque à cuisson avec pois chiches, légumes et yogourt citronné

Faible en glucides

30 minutes



Escalopes de dinde



Pois chiches



Petites tomates



Yogourt grec



Courgette



Citron



Mélange d'épices méditerranéen



Sel d'ail

BONJOUR POIS CHICHES

Riches en fibres et faibles en glucides, ils sont parfaits dans cette recette faible en glucides!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, petit bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Pois chiches	370 ml	740 ml
Petites tomates	113 g	227 g
Yogourt grec	50 g	100 g
Courgette	200 g	400 g
Citron	1	1
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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 glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir les pois chiches

Égoutter et rincer les **pois chiches**. Sécher avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson, arroser les **pois chiches** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Faire rôtir les **pois chiches** au **centre** du four de 24 à 26 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Préparer et faire le yogourt citronné

Pendant que les **pois chiches** rôtissent, couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger la **moitié** du **yogourt** (utiliser tout le yogourt pour 4 personnes), le **zeste de citron** et ½ **c. à soupe** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Assaisonner les légumes

Disposer les morceaux de **courgette** et les **tomates** sur un côté d'une autre plaque à cuisson. Arroser de ½ **c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire rôtir la dinde

Sécher les **escalopes de dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et du **reste** du **mélange d'épices méditerranéen**. **Poivrer**. Déposer la **dinde** de l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Terminer et servir

Trancher finement les **escalopes de dinde**. Répartir la **dinde**, les **pois chiches** et les **légumes** dans les assiettes. Couronner la **dinde** d'un soupçon de **yogourt citronné**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!