



Dinde à la milanaise

avec haricots au pesto et purée onctueuse

VARIÉTÉ 30 minutes



Escalopes de dinde



Pomme de terre Russet



Fromage parmesan



Chapelure panko



Sel d'ail



Assaisonnement italien



Mayonnaise



Haricots verts



Fécule de maïs



Demi-glace de volaille



Sauce soja



Moutarde de Dijon



Pesto de basilic

BONJOUR DINDE!

Une protéine maigre et délicieuse en toute occasion!

Bon départ

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

Sortez

Pincés, bol moyen, plaque à cuisson, tasses à mesurer, petit bol, cuillères à mesurer, passoire, essuie-tout, presse-purée, grande casserole, grande poêle antiadhésive, assiette creuse, fouet, épluche-légumes

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	1 ½ c. à thé
Assaisonnement italien	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Haricots verts	170 g	340 g
Fécule de maïs	1 c. à table	1 c. à table
Demi-glace de volaille	1	2
Sauce soja	½ c. à table	1 c. à table
Moutarde de Dijon	½ c. à table	1 c. à table
Pesto de basilic	½ tasse	¼ tasse
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
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 joindre

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



1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Peler les **pommes de terre**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **haricots**. Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** de 2,5 à 5 cm d'eau (1 à 2 po), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min.



4. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que les **escalopes** rôtissent, fouetter la **demi-glace**, la **moutarde**, la **sauce soja**, **1 ½ c. à thé de fécule de maïs** et **½ tasse d'eau** (doubler l'eau et la fécule pour 4 pers) dans un petit bol. Dans la même poêle à feu moyen, ajouter le **mélange de fécule** et fouetter jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 min.



2. PANER LA DINDE

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, combiner le **parmesan**, la **panko**, le **sel d'ail** et l'**assaisonnement italien** dans une assiette creuse. Sécher les **escalopes de dinde** avec un essuie-tout, puis les badigeonner des deux côtés de **mayo**. Presser fermement la **dinde** dans le **mélange de panko** pour la couvrir entièrement.



5. PRÉPARER LA PURÉE ET LES HARICOTS

Lorsque les **pommes de terre** sont tendres, ajouter les **haricots** (sans remuer) à la même casserole. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 1 à 2 min. À l'aide de pincés, réserver les **haricots** dans un bol moyen. Ajouter le **pesto** et bien mélanger. Égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis les **escalopes panées**. Poêler jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 1 à 2 min par côté. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **escalopes** sur une plaque à cuisson. Essuyer la poêle. (NOTE: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant 2 c. à table d'huile chaque fois!) Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 8 à 10 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Couper les **escalopes** en tranches. Répartir la **dinde**, la **purée** et les **haricots** dans les assiettes. Napper de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!