

Dinde à la milanaise

avec haricots verts au pesto et purée onctueuse

40 minutes



Escalopes de dinde



Pommes de terre
Russet



Chapelure panko



Parmesan



Assaisonnement
italien



Mayonnaise



Haricots verts



Fécule de maïs



Concentré de
bouillon de poulet



Sauce soja



Moutarde de Dijon



Pesto au basilic

BONJOUR DINDE

Qui a dit que la dinde était réservée à l'Action de grâce? Ce plat classique est délicieux en toute occasion!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, tamis, pince de cuisine, petit bol, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes, tasses à mesurer, plaque à cuisson

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Pommes de terre Russet	460 g	690 g
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Haricots verts	340 g	340 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	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.

Nous joindre

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



Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **haricots verts**. Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** de terre.



Préparer la sauce

Pendant que la **dinde** rôtit, fouetter dans un petit bol la **fécule de maïs**, le **concentré de bouillon**, la **moutarde de Dijon**, la **sauce soja** et **1 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **mélange avec la fécule de maïs**. Remuer jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes.



Préparer les escalopes de dinde

Pendant que les pommes de terre cuisent, combiner dans une assiette creuse le **parmesan**, la **chapelure panko** et l'**assaisonnement italien**. Sécher les **escalopes de dinde** avec un essuie-tout. Enrober les **escalopes de dinde** de **mayonnaise**. Transférer **une escalope de dinde** à la fois dans l'assiette, puis presser pour bien recouvrir les deux côtés du **mélange de chapelure panko**.



Préparer les accompagnements

Lorsque les **potatoes** seront tendres, ajouter les **haricots verts** (ne pas remuer) dans la même casserole. Laisser bouillir de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres. Au moyen d'une pince de cuisine, retirer les **haricots verts** et les réserver dans un bol moyen. Ajouter le **pesto** dans le bol contenant les **haricots verts** et bien mélanger. Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



Saisir la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **escalopes de dinde panées**. Saisir jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu. Transférer les **escalopes de dinde** sur une plaque à cuisson. Essuyer la poêle soigneusement. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire rôtir les **escalopes de dinde** au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 8 à 10 minutes.**



Terminer et servir

Couper les **escalopes de dinde** en tranches minces. Répartir les tranches de **dinde**, la **purée de pommes de terre** et les **haricots verts au pesto** dans les assiettes. Napper de **sauce**.

Le repas est prêt!