

Dinde assaisonnée

avec salade hachée et vinaigrette au hummus

Faible en glucides 25 minutes



Escalopes de dinde



Mélange d'épices turc



bébé chou frisé, haché



Tomates Roma



Mini concombres



Poivron



Mélange d'épices zaatar



Hummus



Mayonnaise



Citron

BONJOUR ÉPICES TURQUES

Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébé chou frisé, haché	113 g	227 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Mini concombres	132 g	264 g
Poivron	160 g	320 g
Mélange d'épices zaatar	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Hummus	57 g	114 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Citron	1	2
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



Préparer la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices turc**, puis **saler** et **poivrer**.



Préparer la salade

Dans un grand bol, attendrir le **chou frisé**, puis le mélanger avec **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **zeste de citron**. Ajouter les **tomates**, les **concombres** et le **mélange d'épices zaatar**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Préparer la vinaigrette

Dans un bol moyen, mélanger l'**hummus**, la **mayonnaise**, le **jus de citron**, **1 ½ c. à soupe d'eau** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Préparer

Pendant que la **dinde** rôtit, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Terminer et servir

Trancher la **dinde**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de la **dinde tranchée**, puis napper de la **vinaigrette au hummus**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!