

# Dinde au miel piquant

avec pommes de terre rôties aux épices BBQ

Épicée

Faible en calories

30 minutes



Escalopes de dinde



Pommes de terre  
Russet



Chapelure panko



Haricots verts



Miel



Sauce piquante



Crème sure



Assaisonnement BBQ

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

## 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, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce piquante 🍷	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 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.*

*La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories 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 pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **huile** de ½ c. à soupe d'**huile**, puis saupoudrer de 1 c. à thé d'**assaisonnement BBQ** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire rôtir les **potatoes** au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



### Faire rôtir la dinde

Transférer la **dinde panée** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite, de 15 à 18 minutes\*\*.



### Préparer la panure

Pendant que les **potatoes** rôtissent, ajouter ½ c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol allant au micro-ondes. Faire fondre au micro-ondes pendant 30 secondes. Ajouter la **chapelure panko**, le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et 1 c. à thé d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger.



### Faire cuire les haricots verts

Pendant que la **dinde** rôtit, parer les **haricots verts**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à thé d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts** et 3 c. à soupe d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.



### Paner la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** sur tous les côtés. Étendre la **crème sure** uniformément sur le dessus de la **dinde**. En travaillant avec **une escalope de dinde** à la fois, garnir le dessus de **mélange de chapelure panko** et presser fermement pour que le mélange adhère bien.



### Terminer et servir

Mélanger le **miel** et la **sauce piquante** dans un autre petit bol. Répartir les **escalopes de dinde**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper de **sauce au miel piquante**.

## Le repas est prêt!