

# Dinde au miel piquant

avec pommes de terre rôties aux épices BBQ

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Poitrines de dinde en portions



Pomme de terre Russet



Chapelure panko



Courgette



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, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de dinde en portions	340 g	680 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce piquante 🌶️	1 c. à soupe	2 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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



### 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 **½ c. à soupe** d'**huile** et saupoudrer de **1 c. à thé** d'**assaisonnement BBQ** (doubler les quant. pour 4 pers.). Remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min ou jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en remuant à mi-cuisson.



### Faire rôtir la dinde

- Transférer la **dinde** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
- Faire rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min ou jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite\*\*.



### Faire la panure

- Entre-temps, ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) dans un petit bol allant au micro-ondes. Faire fondre au micro-ondes pendant 30 s.
- Ajouter la **chapelure**, le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à thé** d'**huile** (doubler pour 4 pers.). Bien mélanger.



### Faire cuire les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement crouquantes, en remuant souvent.



### Préparer la dinde

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer** sur tous les côtés.
- Étendre la **crème sure** uniformément sur le dessus de la **dinde**, puis parsemer de **mélange de chapelure**. Presser délicatement pour que le **mélange** adhère bien.



### Terminer et servir

- Mélanger le **miel** et la **moitié** de la **sauce piquante** (toute la sauce piquante pour 4 pers.) dans un autre petit bol.
- Trancher la **dinde** finement.
- Répartir la **dinde**, les **potatoes** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Napper d'**un filet** de **sauce au miel piquant**.

Le souper, c'est réglé!