

Dinde au miel piquant

avec pommes de terre rôties aux épices BBQ

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Portions de poitrines de dinde



Pomme de terre Russet



Chapelure panko



Courgette



Miel



Sauce piquante



Crème sure



Assaisonnement BBQ



Carotte

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	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
Carotte	170 g	340 g
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte 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 qtés pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.



Rôtir la dinde

- Transférer la **dinde** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Préparer le mélange de chapelure

- Entre-temps, ajouter ½ c. à soupe de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un petit bol allant au micro-ondes. Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Dans le bol contenant le **beurre fondu**, ajouter la **chapelure**, le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et 1 c. à thé d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Bien mélanger.



Cuire les légumes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Préparer la dinde

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer** sur tous les côtés.
- Disposer les **morceaux de dinde** sur une planche à découper, puis recouvrir de pellicule plastique.
- À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir avec précaution **chaque morceau de dinde** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- Étendre uniformément la **crème sure** sur le **dessus** de la **dinde**, puis garnir du **mélange de chapelure** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.



Terminer et servir

- Dans un autre petit bol, mélanger le **miel** et la **moitié** de la **sauce piquante** (toute la qté pour 4 pers.).
- Trancher finement la **dinde**.
- Répartir la **dinde**, les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet** de **sauce piquante au miel**.

Le souper, c'est réglé!