

Dinde au miel piquant faible en calories

avec pommes de terre rôties aux épices BBQ

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Portions de poitrines 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, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrine 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 ½ c. à soupe d'huile, puis saupoudrer de 1 c. à thé d'assaisonnement BBQ (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien mélanger. 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** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



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 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. Ajouter ½ c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. **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**. Garnir le dessus de **chaque** morceau de **dinde** de **mélange de chapelure panko** et presser fermement pour que le **mélange** adhère bien.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!