

Dinde glacée à la sauce miel-chipotle

avec salade de boulgour acidulée

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Portions de poitrine de dinde



Épices à enchilada



Sauce au chipotle



Boulgour



Mélange roquette et épinards



Lime



Petites tomates



Miel



Feta, émietté

BONJOUR BOULGOUR

Avec sa saveur délicate qui rappelle les noisettes, le boulgour est un incontournable de la cuisine du Moyen-Orient!

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, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrine de dinde	340 g	680 g
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Lime	1	1
Petites tomates	113 g	227 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Huile*		

* 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire cuire le boullgour

Ajouter **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **boullgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu. Laisser reposer de 15 à 16 min ou jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains** à la fourchette. Transférer le **boullgour** dans une assiette, puis le disposer en une seule couche. Réfrigérer.



Faire la sauce miel-chipotle

Entre-temps, ajouter la **sauce au chipotle** et la **moitié** du **miel** dans un petit bol. **Saler**, au goût, puis bien mélanger.



Préparer

Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).



Faire la salade

Dans un grand bol, ajouter le **jus de lime**, le **zeste de lime**, le **reste** du **miel** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis bien mélanger en fouettant. Ajouter les **tomates**, le **boullgour**, le **mélange roquette et épinards** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer des **épices à enchilada**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis la **dinde**. Faire cuire de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite**.



Terminer et servir

Trancher la **dinde** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **dinde**. Arroser d'un **filet** de **sauce miel-chipotle**. Parsemer du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!