



DINDE GLACÉE AUX ÉPICES BBQ ET À LA CASSONADE

avec poêlée de poivrons et de maïs

PRONTO



BONJOUR

DINDE BBQ

Il n'y a rien de tel que la saveur du grill sur une poitrine de dinde juteuse!

TEMPS: 30 MIN



Escalopes de dinde



Cassonade



Sauce BBQ



Assaisonnement BBQ



Poivron vert



Maïs en grains



Pomme de terre Russet



Ciboulette



Oignon, haché



Moutarde de Dijon



Crème sure

SORTEZ

- Pinceau en silicone
- Petite casserole
- Bol moyen
- Plaques à cuisson (2)
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Papier d'aluminium
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Escalopes de dinde 340 g | 680 g
- Cassonade 1 c. à table | 2 c. à table
- Sauce BBQ 6,9 ¼ tasse | ½ tasse
- Assaisonnement BBQ 6 1 c. à table | 2 c. à table
- Poivron vert 200 g | 400 g
- Maïs en grains 113 g | 227 g
- Pomme de terre Russet 230 g | 460 g
- Ciboulette 7 g | 14 g
- Oignon, haché 56 g | 113 g
- Moutarde de Dijon 6,9 1 c. à table | 2 c. à table
- Crème sure 2 6 c. à table | 12 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **450 °F**. Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 2, ajouter (doubler pour 4 pers) **1 c. à thé** pour un goût doux, **2 c. à thé** pour un goût moyen et **la totalité** de l'assaisonnement BBQ pour un goût épicé!



1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers), puis les disposer en une seule couche. **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **bas** jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 20 à 22 min.



4 FAIRE LE GLAÇAGE

Entre-temps, dans une petite casserole à feu moyen, ajouter la **sauce BBQ**, la **moutarde**, la **cassonade** et **½ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **cassonade** se dissolve, de 1 à 2 min.



2 COMMENCER LA DINDE

Entre-temps, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, combiner la **dinde**, **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers) et l'**assaisonnement BBQ** (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour la quantité désirée). **Saler**, puis bien mélanger. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elle soit presque cuite, de 10 à 12 min. (**NOTE**: la dinde finira de cuire à l'étape 5.)



5 FINIR LA DINDE

Lorsque la **dinde** est presque cuite et que les **potatoes** sont dorées, actionner la fonction **Griller** du four. Badigeonner la **dinde** de **la moitié** du **glacage**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite et commence à brunir, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.**)



3 CUIRE LES LÉGUMES

Entre-temps, évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer la **ciboulette**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter le **maïs**, les **poivrons**, les **oignons** et **½ c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **maïs** soit brun doré, de 5 à 6 min.



6 FINIR ET SERVIR

Au **mélange de maïs**, incorporer les **potatoes** et la **ciboulette**. Couper la **dinde** en tranches. Répartir les **légumes** et la **dinde** dans les assiettes. Couronner les **légumes** d'une touche de **crème sure**. Servir avec **le reste** du **glacage BBQ** comme trempette.

CARAMÉLISÉ!

En poêlant, le goût du maïs devient plus concentré et plus sucré!