



Dinde noircie à la cajun et pommes de terre

avec échalote, asperges et sauce ranch maison

VARIÉTÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!

- Escalope de dinde
- Pomme de terre à chair jaune
- Assaisonnement cajun
- Sel d'ail
- Mayonnaise
- Échalote
- Crème sure
- Vinaigre de vin blanc
- Asperges
- Ciboulette

BONJOUR DINDE NOIRCIE!

« Noircir » est une technique cajun qui consiste à griller la surface des aliments à haute température pour y créer une croûte savoureuse.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, 2 petits bols, grand bol, essuie-tout, rouleau à pâte, pellicule plastique, grande poêle antiadhésive, papier parchemin

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Escalope de dinde	340 g	680 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Assaisonnement cajun	1 c. à table	2 c. à table
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Échalote	50 g	100 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Asperges	227 g	454 g
Ciboulette	7 g	7 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre de 1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié du sel d'ail. Poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



4. CUIRE LES LÉGUMES

Pendant que la **dinde** cuit, peler puis émincer l'**échalote**. Couper et jeter 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure des **asperges**. Émincer la **ciboulette**. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis les **asperges** et l'**échalote**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **asperges** soient légèrement croquantes, de 3 à 4 min. (**ASTUCE** : cuire les asperges en 2 étapes pour 4 pers en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois.) **Saler** et **poivrer**.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, mélanger l'**assaisonnement cajun, le reste de sel d'ail** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers) dans un petit bol. **Poivrer**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Disposer **chaque escalope de dinde** sur une planche à découper et couvrir de pellicule plastique. À l'aide d'un rouleau à pâte ou d'une poêle à fond épais, marteler **chaque escalope** jusqu'à une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Saupoudrer du **mélange d'assaisonnement cajun**.



5. FAIRE LA SAUCE RANCH

Pendant que les **légumes** cuisent, mélanger la **crème sure, la mayo, la ciboulette, le vinaigre** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers) dans un autre petit bol. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



3. CUIRE LA DINDE

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis **la moitié de la dinde**. Poêler jusqu'à ce qu'elle soit « noircie » ou brun doré foncé, de 1 à 2 min par côté. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Répéter en ajoutant **½ c. à table d'huile**, puis **le reste de dinde**. Retirer la poêle du feu. Rôtir la **dinde** sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 5 à 7 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Dans un grand bol, mélanger **la moitié de la sauce ranch** et les **légumes**. Répartir la **dinde**, les **légumes** et les **pommes de terre** dans les assiettes. Napper **du reste de sauce ranch**.

Le souper, c'est réglé!