

Dinde panée dorée

avec pommes de terre, brocoli et moutarde au miel

Faible en calories 30 minutes



Escalopes de dinde



Pommes de terre
Russet



Fleurons de brocoli



Moutarde de Dijon



Miel



Sel d'ail



Chapelure panko

BONJOUR ESCALOPE DE DINDE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

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, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
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 quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**.

Poivrer. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, de 24 à 26 minutes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen élevé. Ajouter **1 c. à thé** d'**huile**, puis les **escalopes de dinde**. Saisir jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 1 à 2 minutes par côté. (**CONSEIL** : Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois.) Retirer la poêle du feu et transférer les **escalopes de dinde** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Napper le dessus de chaque **escalope de dinde** du **reste** de la **moutarde de Dijon**. Saupoudrer chacune du **mélange avec la chapelure panko** et presser délicatement pour qu'il adhère bien. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **escalopes de dinde** soient entièrement cuites.**



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Dans un petit bol, mélanger le **miel** et la **moitié** de la **moutarde de Dijon**. Réserver.



Faire cuire le brocoli

Pendant que les **escalopes de dinde** rôtissent, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire à couvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre, de 5 à 6 minutes. **Saler** et **poivrer**.



Préparer les escalopes de dinde

Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure panko** et **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher les **escalopes de dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher finement les **escalopes de dinde**. Répartir la **dinde**, les **potatoes** et le **brocoli** dans les assiettes. Servir la **moutarde au miel** comme trempette.

Le repas est prêt!