

Dinde panée dorée faible en calories

avec pommes de terre, brocoli et moutarde au miel

Faible en calories 30 minutes



Poitrines de dinde,
en portion



Pommes de terre
Russet



Fleurs 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 saturés 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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, rouleau à pâtisserie, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de dinde, en portion	340 g	680 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Fleurs de brocoli	227 g	454 g
Moutarde de Dijon	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	2 c. à soupe	4 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**, puis saupoudrer de **¾ c. à thé de sel d'ail. Poivrer.** (REMARQUE : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec ¾ c. à thé de sel d'ail et 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (REMARQUE : Pour 4 personnes, 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 la **dinde**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (CONSEIL : Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois.) Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Napper le dessus des **escalopes de dinde** du **reste** de la **moutarde de Dijon**. Saupoudrer chacune du **mélange avec la chapelure** 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 la **dinde** soit entièrement cuite**.



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 la **dinde** rôtit, 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 de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre. **Saler et poivrer.**



Préparer la dinde

Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Recouvrir **chaque morceau de dinde** de papier parchemin. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler **chaque morceau de dinde** jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!