



BONJOUR SAUCE À LA TOMATE

Cette sauce classique du sud des États-Unis accompagne bien le porc, la dinde et le poulet!

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 524



Escalope
de dinde



Échalote



Ail



Tomates en dés



Crème sure



Farine tout usage



Brocoli,
en fleurons



Pomme de terre
Russet



Concentré de
bouillon de poulet

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Assiette creuse
- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Essuie-tout
- Épluche-légumes
- Presse-purée
- Passoire
- Beurre 2 (1/4 tasse)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Escalope de dinde 680 g
- Échalote 50 g
- Ail 20 g
- Tomates en dés 1 can
- Crème sure 2 6
- Farine tout usage 1 4 c. à table
- Brocoli, en fleurons 454 g
- Pomme de terre Russet 690 g
- Concentré de bouillon de poulet 2

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 soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 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 minimum internal temperature of 74°C/165°F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **400°F** (pour rôtir le brocoli et finir la dinde). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Peler les **pommes de terre**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre d'eau** (de 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]) et **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min.



4 CUIRE LA DINDE

Répéter avec le **reste** des **escalopes**, en ajoutant **1 c. à table d'huile**. Transférer les **escalopes** sur une autre plaque à cuisson. Rôtir au centre du four jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 14 à 16 min. (**ASTUCE:** cuire chaque escalope à une température interne minimale de 74°C/165°F.**) Entre-temps, rôtir le **brocoli** sur la grille du haut, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 14 à 16 min.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Peler les **échalotes**, puis les couper en tranches de 0,5 cm (1/4 po). Couper les plus gros **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson, les arroser de **2 c. à table d'huile**. **Saler et poivrer**. Réserver. (**NOTE:** les brocolis rôtiront à l'étape 4!)



5 FAIRE LA SAUCE

Entre-temps, ajouter **2 c. à table d'huile** et les **échalotes** à la même poêle. Cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles ramollissent, de 2 à 3 min. Saupoudrer du **reste de farine** et mélanger pour en couvrir les **échalotes**, de 1 à 2 min. Ajouter les **tomates**, la **crème sure**, les **concentrés de bouillon** et **1/4 tasse d'eau**. Remuer jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 min.



3 PRÉPARER LA DINDE

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Dans une assiette creuse, combiner **3 c. à table de farine**, **1/4 c. à thé de sel** et **1/4 c. à thé de poivre**. Ajouter les **escalopes de dinde** et les presser des deux côtés pour bien couvrir. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis **deux escalopes**. Saisir jusqu'à ce qu'elles soient brun doré de 1 à 2 min par côté.



6 FINIR ET SERVIR

Égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la casserole. À l'aide d'une fourchette ou d'un **presse-purée**, incorporer **1/4 tasse de beurre** dans les **pommes de terre**, jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**. Trancher la **dinde**. Répartir avec le **brocoli** et les **pommes de terre** dans les assiettes. Napper la dinde de **sauce**.

GLOUGLOU!

La dinde se mange en toute occasion, pas seulement pendant le temps des Fêtes!