



Poitrine de dinde et sauce crémeuse à la moutarde

avec salade de roquette, de feta et de tomates

Spécial cétó

25 minutes



Portions de poitrine de dinde
680 g | 1360 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g



Feta, émiettée
½ tasse | 1 tasse



Avocat
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange roquette et épinards
56 g | 113 g



Gousses d'ail
2 | 4



Crème
56 ml | 113 ml



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire la dinde

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

×2 Doubler | Portions de poitrine de dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** d'**huile**, puis la **dinde**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire la dinde en plusieurs étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

4



Trancher la dinde et assembler la sauce crémeuse à la moutarde

- Trancher finement la **dinde**.
- Incorporer le **reste** du **jus de dinde** dans la **sauce**. **Saler et poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **avocats**, les **tomates**, le **vinaigre** et 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Garnir du **mélange roquette et épinards**. Mélanger uniquement au moment de servir.

3



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Cuire 30 s, en remuant, jusqu'à ce que le beurre fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau**, la **crème**, la **moutarde** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

5



Terminer et servir

- Bien mélanger la **salade**. Répartir la **salade** dans les assiettes, puis parsemer de **feta**.
- Garnir de **dinde**, puis arroser d'**un filet** de **sauce crémeuse à la moutarde**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

1 | Cuire la dinde

×2 Doubler | Poitrine de dinde

Si vous avez doublé la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la portion **régulière de dinde**. Cuire par étapes, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.