Escalopes de dinde au citron

avec linguines aux champignons et aux câpres

PRONTO 30 minutes

Escalopes de dinde

Citron

Persil

Chapelure italienne

Linguines

Fromage parmesan

Champignons créminis

Ail

Mayonnaise

Câpres

Basilic

Fromage à la crème

BONJOUR CÂPRES

Ces petits fruits salés et saumurés ajoutent une tonne de saveurs à n'importe quel plat!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, assiette creuse, grande casserole, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, zesteur, cuillères à mesurer, petit bol, papier parchemin, plaque à cuisson, passoire

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Citron	1	1
Persil	7 g	14 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Linguines	170 g	340 g
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Champignons créminis	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Câpres	30 g	60 g
Basilic	7 g	14 g
Fromage à la crème	2 c. à table	4 c. à table
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse 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. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sel**. (**NOTE:** mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, émincer le **basilic**. Émincer les **champignons**. Rincer les **câpres**, puis les sécher avec un essuie-tout. Hacher grossièrement le **persil** et **1 c. à table** de **câpres** (doubler pour 4 pers). Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** du **citron** en quartiers (presser et zester tout le citron pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.

2. PANER LA DINDE

Dans un petit bol, mélanger la **mayo**, **la moitié** du **zeste de citron** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et **la moitié** du **parmesan**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la badigeonner de **mayo au citron**. **Une** à la fois, presser les **poitrines** dans la **chapelure** et couvrir des deux côtés. Secouer la **chapelure en trop**.

3. CUIRE LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis la **dinde panée**. Poêler jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. (**ASTUCE:** cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Retirer la poêle du feu, puis transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 8 à 10 min.** Essuyer la poêle.

4. CUIRE LES LINGUINES

Pendant que la **dinde** rôtit, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Réserver **½ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter. Réserver.

5. ASSEMBLAGE

Pendant que les **linguines** cuisent, mettre **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans la même poêle à feu moyen-élevé, puis ajouter les **champignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 5 à 6 min. Ajouter les **câpres**, l'**ail** et **le reste** du **zeste de citron**. Cuire en remuant, 1 min. Retirer la poêle du feu. Ajouter **le fromage à la crème**, les **linguines**, l'**eau de cuisson réservée**, **la moitié** du **persil**, **la moitié** du **basilic**, **1 c. à table** de **jus de citron** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler le jus et le beurre pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **linguines** et la **dinde** dans les assiettes. Saupoudrer **du reste** de **persil**, de **basilic** et de **parmesan**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!