

# Escalopes de dinde au citron

avec linguines aux champignons et aux câpres

30 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.  
À vos casseroles!



BONJOUR CÂPRES

Ce petit condiment salé et saumuré ajoute une tonne de saveur à n'importe quel plat!

# D'ABORD

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, tasses et cuillères à mesurer, microplane/zesteur, assiette creuse, passoire, grand bol, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
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
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Champignons blancs	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Câpres	30 g	30 g
Fromage à la crème	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Préparer

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



## 4 Faire cuire les linguines

Pendant que la **dinde** rôtit, ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter. Réserver.



## 2 Paner la dinde

Dans un grand bol, mélanger la **mayonnaise**, la **moitié** du **zeste de citron** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et la **moitié** du **parmesan**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la transférer dans le grand bol contenant la **majo citronnée**. Bien mélanger. Transférer **une escalope de dinde** à la fois dans l'assiette, puis presser pour bien recouvrir les deux côtés du **mélange de chapelure**. Secouer légèrement pour que l'**excès de chapelure** retombe dans l'assiette creuse.



## 5 Assembler les pâtes

Pendant que les **linguines** cuisent, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les **câpres**, l'**ail** et le **reste** du **zeste de citron**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu. Ajouter le **fromage à la crème**, les **linguines**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



## 3 Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis la **dinde panée**. Faire poêler jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 1 à 2 minutes par côté. (CONSEIL : Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Retirer la poêle du feu et transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir la **dinde** au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite.\*\* Essuyer soigneusement la poêle.



## 6 Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!