



ESCALOPES DE DINDE ET RISOTTO DE COUSCOUS

avec courge et choux de Bruxelles rôtis

PRONTO



BONJOUR

CHOUX DE BRUXELLES RÔTIS

Les choux croustillants et légèrement sucrés donnent de la texture à ce risotto !

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 688



Escalopes de dinde



Courge musquée, en cubes



Couscous israélien



Choux de Bruxelles, émincés



Concentré de bouillon de poulet



Échalote



Ail



Vinaigre de vin blanc



Fromage parmesan



Thym citron

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Beurre **2** (2 c. à table | 4 c. à table)
- Essuie-tout
- Sel et poivre
- Grande poêle
- Huile d'olive ou de canola
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne

INGREDIENTS

2 pers | 4 pers

- Escalopes de dinde 340 g | 680 g
- Courge musquée, en cubes 170 g | 340 g
- Couscous israélien **1** ¾ tasse | 1 ½ tasse
- Choux de Bruxelles, émincés 113 g | 227 g
- Concentré de bouillon de poulet 2 | 3
- Échalote 50 g | 100 g
- Ail 6 g | 12 g
- Vinaigre de vin blanc **9** 1 c. à table | 2 c. à table
- Fromage parmesan **2** ¼ tasse | ½ tasse
- Thym citron 10 g | 20 g

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 min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **400°F** (pour rôtir la courge musquée, les choux de Bruxelles et la dinde). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LA COURGE Laver et sécher tous les aliments.*

Détacher **1 c. à table** de feuilles de **thym citron** (doubler pour 4 pers) de leur tige. Sur une plaque à cuisson, arroser la **courge** et les **choux de Bruxelles** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **thym citron**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les légumes soient brun doré et tendres, de 25 à 28 min.



4 COMMENCER LE RISOTTO

Dans la même poêle, ajouter **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **échalotes**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles ramollissent, de 1 à 2 min. Ajouter le **couscous**, l'**ail** et **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers). Mélanger jusqu'à ce que l'**ail** soit parfumé et que le **couscous** soit grillé, de 1 à 2 min. Ajouter **1 tasse** de **bouillon** et mélanger jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le **couscous**.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler puis émincer l'**échalote**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une casserole moyenne, ajouter **3 tasses** d'**eau chaude** (4 ½ tasses pour 4 pers) et les **concentrés de bouillon**. Porter à légère ébullition à feu moyen.



5 FINIR LE RISOTTO

Continuer à ajouter du **bouillon** (**1 tasse** à la fois) en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit absorbé et que le couscous soit tendre et crémeux, de 10 à 15 min. Lorsque la dernière tasse de **bouillon** est absorbée, incorporer **la moitié** du **parmesan**. **Saler** et **poivrer**. Couper la **dinde** en tranches fines.



3 SAISIR LA DINDE

Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Saisir jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Transférer la **dinde** sur une autre plaque à cuisson et rôtir sur la grille du haut jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 10 à 12 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **risotto de couscous** dans les assiettes. Garnir de **légumes rôtis** et de **dinde**. Saupoudrer **du reste** de **parmesan**.

DÉLICIEUX!

La courge sucrée met un peu de soleil dans votre assiette!