

# Escalopes de dinde et sauce aux champignons avec choux de Bruxelles et pommes de terre rôties

Faible en calories

35 minutes



Escalopes de dinde



Pommes de terre  
à chair jaune



Champignons



Crème sure



Ail



Concentré de  
bouillon de poulet



Ciboulette



Choux de Bruxelles

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

*Une fois rôtis, ces petits légumes verts en forme de globe deviennent sucrés et croustillants à souhait!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Champignons	113 g	227 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Ciboulette	7 g	7 g
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
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.*

*La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Faire cuire les légumes

Couper les **choux de Bruxelles** en deux. Couper les **potatoes** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** et les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Disposer les ingrédients en une seule couche. **Salier** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



### Préparer

Pendant que les **légumes** cuisent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer la **ciboulette**. Émincer les **champignons**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.



### Faire poêler la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.



### Assaisonner la dinde

Retirer la poêle du feu. Transférer la **dinde** sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite, de 10 à 12 minutes.\*\*



### Préparer la sauce aux champignons

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons** et l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent, de 2 à 3 minutes. Ajouter **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Salier** et **poivrer**.



### Terminer et servir

Répartir la **dinde** et les **légumes rôtis** dans les assiettes. Napper de **sauce aux champignons**. Saupoudrer du **reste** de la **ciboulette**.

### Le repas est prêt!