

Escalopes de dinde et sauce aux champignons avec chou 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



Fécule de maïs

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, petit bol, 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
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 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.

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 (1/4 po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** et les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **légumes** en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Terminer 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

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



Préparer la sauce aux champignons

Pendant que la **dinde** rôtit, faire chauffer la même poêle 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. Dans un petit bol, mélanger **3/4 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **fécule de maïs** et le **concentré de bouillon**. Ajouter le **mélange de fécule de maïs** dans la poêle. Terminer 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**.



Saisir la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1/2 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.



Terminer et servir

Répartir la **dinde** et les **légumes rôtis** dans les assiettes. Napper de la **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!