

Escalopes de dinde frites

avec purée de patates douces et sauce festive

30 minutes



Escalopes de dinde



Patates douces



Brocoli, en fleurons



Échalote



Thym



Concentré de bouillon de poulet



Sauce soja



Farine tout usage



Moutarde de Dijon



Crème sure

BONJOUR SAUCE FESTIVE

L'ingrédient secret de cette riche et savoureuse sauce n'est nul autre que la sauce soja!

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, cuillères et tasses à mesurer, épluche-légumes, presse-purée, passoire, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Patates douces	340 g	680 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Thym	7 g	7 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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).

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.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire cuire les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



4 Préparer la sauce

Pendant que la **dinde** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire tourner la poêle pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter l'**échalote** et le **thym**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**échalote** ramollisse. Saupoudrer de la **moitié** de la **farine** (utiliser toute la farine pour 4 personnes) et remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que l'**échalote** soit bien enrobée. En fouettant, ajouter le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, la **sauce soja** et **1 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Laisser mijoter de 2 à 3 minutes, en remuant, jusqu'à ce que le tout épaississe.



2 Préparer

Pendant que les patates douces cuisent, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Détacher **½ c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



5 Préparer la purée de patates douces

Égoutter et remettre les **patates douces** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, piler les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**. Couvrir pour garder au chaud.



3 Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire poêler jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 2 à 3 minutes par côté. Retirer la poêle du feu, puis transférer la **dinde** sur la plaque à cuisson contenant le **brocoli**. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que la **dinde** soit entièrement cuite.**



6 Terminer et servir

Trancher la **dinde**. Répartir la **dinde**, le **brocoli** et les **patates douces** dans les assiettes. Verser un filet de **sauce** sur la **dinde**.

Le repas est prêt!