

Escalopes de dinde panées à la sauce au chipotle avec légumes aux épices à enchilada

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Portions de poitrines
de dinde



Piment poblano



Maïs en conserve



Poivron



Sauce au chipotle



Épices à enchilada



Chapelure panko



Coriandre



Oignon rouge



Gousses d'ail



Crème sure

BONJOUR PIMENT POBLANO

Une fois séchés, ces doux piments mexicains s'appellent piments ancho!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- « Faible en calories » est fondé sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, rouleau à pâtisserie, tamis, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Maïs en conserve	½ conserve	1 conserve
Poivron	160 g	320 g
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Coriandre	7 g	7 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Crème sure	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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Évider le **piment poblano**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Égoutter, puis rincer le **maïs**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, mélanger la **moitié** de la **sauce au chipotle** et la **crème sure**. Réserver.



Faire cuire les légumes

Entre-temps, ajouter à la même poêle **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité), puis les morceaux d'**oignon**, le **piment poblano**, les morceaux de **poivron** et la **moitié** du **maïs** (utiliser la conserve entière pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croustillants. Ajouter le **reste** des **épices à enchilada** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu et incorporer la **moitié** de la **coriandre**.



Préparer la dinde

Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure panko** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Couvrir **chaque morceau de dinde** de papier parchemin. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, légèrement marteler **chaque morceau de dinde** jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Assaisonner de la **moitié** des **épices à enchilada**, puis **saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir la **dinde** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de la **crème sure au chipotle**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile**, puis les **escalopes de dinde**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois.) Saisir jusqu'à ce que les **escalopes** soient dorées, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre le **reste** de la **sauce au chipotle** sur le dessus de la **dinde**, puis garnir de **chapelure panko** et presser délicatement pour qu'elle adhère bien. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **escalopes de dinde** soient entièrement cuites**.