

Dinde au miel et au citron

avec carottes au thym rôties

Familiale

30 minutes



Poitrines de dinde,
en portions



Farine tout usage



Épices à bifteck de
Montréal



Thym



Concentré de
bouillon de poulet



Miel



Citron



Carotte



Pommes de terre
Russet



Échalotes frites



Fromage à la crème

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes, passoire, presse-purée, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de dinde, en portions	340 g	680 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Thym	7 g	7 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Carottes	340 g	680 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Échalotes frites	28 g	28 g
Fromage à la crème	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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.

Nous joindre

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



Préparer

Détacher de la branche **1 ½ c. à thé** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher finement. Peler, puis couper les **carottes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Faire cuire la dinde

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner des **épices à bifteck de Montréal**. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire la dinde en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Retirer la poêle du feu. Transférer la **dinde** sur une autre plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**. Essuyer la poêle soigneusement.



Faire rôtir les carottes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et parsemer de **thym**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres.



Préparer la sauce au miel et au citron

Pendant que la **dinde** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de **farine**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que le **mélange** soit doré. Incorporer doucement en fouettant **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon**, le **jus de citron** et le **miel**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis faire fondre en tournant.



Faire cuire les pommes de terre

Pendant que les **carottes** rôtissent, recouvrir les **pommes de terre** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [2 po]) dans une grande casserole, 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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **fromage à la crème**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Répartir la **dinde**, les **carottes** et la **purée de pommes de terre** dans les assiettes. Napper la **dinde** de **sauce au miel et au citron**. Parsemer d'**échalotes frites**.

Le repas est prêt!