

# Involtinis à la dinde

avec sauce crémeuse au pesto et purée de pommes de terre

35 minutes



Escalopes de dinde



Pesto au basilic



Pommes de terre rouges



Bébés épinards



Carotte



Crème sure



Ail



Parmesan, râpé grossièrement



Fromage à la crème

BONJOUR INVOLTINIS

*De petits roulés farcis débordants de bonnes choses!*

# 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, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pellicule plastique, presse-purée, rouleau à pâtisserie, passoire, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Pommes de terre rouges	300 g	600 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Carotte	340 g	510 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
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.*

## 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 pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. (**REMARQUE** : 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 **potatoes** de terre. Lorsqu'elles seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole hors du feu.



## 4 Faire cuire les escalopes de dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **involtnis à la dinde**, joints vers le bas. Faire poêler jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 2 à 3 minutes par côté. Retirer la poêle du feu. Transférer les **involtnis à la dinde** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite.\*\*



## 2 Préparer

Pendant que les **potatoes** bouillent, hacher finement les **épinards**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Dans un bol moyen, ajouter le **parmesan**, le **fromage à la crème**, les **épinards** et l'**ail**. Piler à l'aide d'une fourchette pour bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



## 5 Faire rôtir les carottes et préparer la sauce au pesto

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les rondelles de **carotte** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes. Pendant qu'elles rôtissent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux. Ajouter le **pesto** et la **crème sure**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **pesto** soit bien chaud.



## 3 Préparer les escalopes de dinde

Sécher les **escalopes de dinde** avec un essuie-tout. Sur une planche à découper propre, couvrir **chaque escalope** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler **chaque escalope** jusqu'à l'obtention d'une épaisseur de 0,5 cm (¼ po). **Saler** et **poivrer**. Répartir la **garniture au fromage** entre **chaque escalope**, puis rouler pour refermer.



## 6 Terminer et servir

Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** et **¼ tasse** de **lait** (doubler les quantités pour 4 personnes) aux **potatoes**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement jusqu'à ce que le tout soit combiné. **Saler** et **poivrer**. Répartir la **purée de pommes de terre**, les **involtnis à la dinde** et les **carottes** dans les assiettes. Verser la **sauce au pesto** sur les **escalopes de dinde**.

## Le repas est prêt!