



DINDE À LA MÉDITERRANÉENNE

avec salade hachée et freekeh

PRONTO



BONJOUR FREEKEH

Aussi appelée « farik », cette céréale riche en fibres est tirée d'épis de blé récoltés avant maturité.

TEMPS: 30 MIN



Escalopes
de dinde



Freekeh



Origan



Fromage feta



Tomates cerises



Olives vertes



Vinaigre de
vin rouge



Concombre



Citron



Ail



Concentré de
bouillon de poulet

SORTEZ

- Grand bol
- Fouet
- Bol moyen
- Plaque à cuisson
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Zesteur
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Casserole moyenne
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

| | 2 pers | 4 pers |
|-----------------------------------|--------------|--------------|
| • Escalopes de dinde | 340 g | 680 g |
| • Freekeh 1 | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| • Origan | 7 g | 14 g |
| • Fromage feta 2 | ¼ tasse | ½ tasse |
| • Tomates cerises | 113 g | 227 g |
| • Olives vertes | 30 g | 60 g |
| • Vinaigre de vin rouge 9 | 2 c. à table | 2 c. à table |
| • Concombre | 66 g | 132 g |
| • Citron | 1 | 1 |
| • Ail | 6 g | 12 g |
| • Concentré de bouillon de poulet | 1 | 2 |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 0 Fish/Poisson | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **425 °F** (pour finir la dinde). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 4, ajouter **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût relevé et **1 c. à thé** pour un goût très relevé!



1 CUIRE LE FREEKEH

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, combiner le **freekeh**, le **concentré de bouillon** et **1 ¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Mijoter à couvert jusqu'à ce que le **freekeh** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 25 à 28 min.



4 FAIRE LA SALADE

Entre-temps, dans un grand bol, fouetter **2 c. à table** d'huile, **1 c. à thé** de sucre et **1 c. à table** de vinaigre (tout doubler pour 4 pers). Ajouter les **concombres**, les **tomates**, les **olives**, **la moitié** de la **feta** et **¼ c. à thé** d'ail (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger et réserver.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, hacher grossièrement **1 c. à table** d'**origan** (doubler pour 4 pers). Zester et presser **la moitié** du **zeste de citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Couper les **tomates** en quatre. Hacher grossièrement les **olives**. Couper les **concombres** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout.



5 FINIR LE FREEKEH

Lorsque le **freekeh** est tendre, retirer la casserole du feu. Ajouter le **jus de citron**, **le reste** du **zeste de citron** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LA DINDE

Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, l'**origan**, **la moitié** du **zeste de citron**, **la moitié** de l'**ail** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter la **dinde**. Poêler jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 1 à 2 min par côté. Retirer la poêle du feu, puis transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 8 à 10 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 74 °C/165 °F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Couper la **dinde** en tranches. Répartir le **freekeh** dans les bols. Garnir de **dinde** et de **salade hachée**, puis saupoudrer **du reste** de **feta**. Servir avec un **quartier de citron**, au goût.

CITRONNÉE

Le zeste et le jus de citron donnent de la vivacité à cette salade estivale!