

Petits pains de viande à la dinde

avec sauce aux canneberges et à l'orange

30 minutes



Dinde émincée



Canneberges séchées



Chapelure panko



Pommes de terre à chair jaune



Crème sure



Ciboulette



Ail



Échalote



Fleurons de brocoli



Thym



Bébés épinards



Orange navel

BONJOUR CANNEBERGES

Juteuses et acidulées, les canneberges sont parfaites pour accompagner la dinde!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, casserole moyenne, papier parchemin, petite casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde émincée	250 g	500 g
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Ail	6 g	12 g
Échalote	50 g	100 g
Fleurs de brocoli	227 g	454 g
Thym	7 g	7 g
Orange navel	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 71 °C (160 °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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer

Peler, puis émincer l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Émincer la **ciboulette**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote** émincée, les **épinards**, l'**ail** et le **thym**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**REMARQUE** : Une fois que les épinards seront tombés, laisser refroidir le mélange de 2 à 3 minutes.)



4 Faire rôtir le brocoli

Pendant que les **pains de viande** rôtissent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Sur une autre plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré et tendre, de 8 à 10 minutes.



2 Faire cuire les pommes de terre

Pendant que les **épinards** refroidissent, couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une casserole moyenne, recouvrir les **potatoes** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter de 10 à 12 minutes, à découvert, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



5 Préparer la sauce aux canneberges et à l'orange

Pendant que le **brocoli** cuit, presser l'**orange**. Faire chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **canneberges**, **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **jus d'orange**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange soit épais et bouillonnant, de 3 à 4 minutes.



3 Faire rôtir les pains de viande

Dans un bol moyen, mélanger la **dinde** avec le **mélange d'épinards refroidi**, la **chapelure panko** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Diviser le **mélange de dinde** en deux (diviser en quatre pour 4 personnes) et former des **ovales** de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Déposer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce que les **pains de viande** soient entièrement cuits, de 14 à 16 minutes.**



6 Terminer et servir

Lorsque les **potatoes** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole. Ajouter la **crème sure** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Incorporer la **ciboulette**, puis **saler** et **poivrer**. Répartir la **purée de pommes de terre**, les **pains de viande** et le **brocoli** dans les assiettes. Napper les **pains de viande** de **sauce aux canneberges et à l'orange**.

Le repas est prêt!