



POITRINES DE DINDE POÊLÉES

avec purée de patate douce et sauce des fêtes



BONJOUR SAUGE

Cette herbe fait partie de la famille des menthes et est reconnue pour sa saveur réconfortante.

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 548



Poitrines de dinde



Patate douce



Brocoli, en fleurons



Échalote



Sauge



Concentré de bouillon de poulet



Crème sure



Farine tout usage



Moutarde de Dijon



Sauce soja

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Épluche-légumes
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Presse-purée
- Passoire
- Fouet
- Beurre non salé
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Poitrines de dinde 680 g
- Patate douce 680 g
- Brocoli, en fleurons 454 g
- Échalote 50 g
- Sauge 10 g
- Concentré de bouillon de poulet 1
- Crème sure 2 3 c. à table
- Farine tout usage 1 1 c. à table
- Moutarde de Dijon 6,9 1 ¼ c. à thé
- Sauce soja 1,4 1 ½ c. à thé

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 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 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 rôtir le brocoli et la dinde). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 BOUILLIR LES PATATES
Laver et sécher tous les aliments.*
Peler les **patates douces**, puis les couper en cubes de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **patates douces** d'eau (environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates**, de 12 à 14 min.



4 PRÉPARER LA SAUCE
Entre-temps, dans la même poêle à feu moyen, ajouter **2 c. à table** de **beurre** et faire fondre en tournoyant, 1 min. Ajouter les **échalotes** et la **sauge**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent, de 2 à 3 min. Saupoudrer de **farine** et mélanger pour couvrir, 1 min. Incorporer le **concentré de bouillon**, la **moutarde**, la **sauce soja** et **¾ tasse** d'eau. Mijoter en remuant jusqu'à ce que la sauce épaisse, de 2 à 3 min.

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



2 RÔTIR LE BROCOLI
Entre-temps, peler puis émincer les **échalotes**. Hacher finement **1 c. à table** de **feuilles de sauge**. Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **2 c. à table** d'huile. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



5 PRÉPARER LA PURÉE
Égoutter les **patates douces** et les remettre dans la casserole (hors du feu). À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, incorporer la **crème sure** et **2 c. à table** de **beurre** aux **patates** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LA DINDE
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **2 c. à table** d'huile, puis la **dinde**. Saisir jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 2 à 3 min par côté. Retirer du feu, puis transférer la **dinde** sur une autre plaque à cuisson. Rôtir le **brocoli** sur la grille de haut jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 14 à 16 min. Rôtir la **dinde** en centre du four jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 14 à 16 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 74°C/165°F.**)



6 FINIR ET SERVIR
Répartir la **dinde**, le **brocoli** et les **patates douces** dans les assiettes. Napper la **dinde** de **sauce**.

DÉLICIEUX!

Le secret de cette sauce au goût riche? La sauce soja!