



# POITRINES DE DINDE POÊLÉES

avec purée de patate douce et sauce des fêtes

PRONTO



## BONJOUR

### SAUGE

Une herbe de la même famille que la menthe, reconnue pour son goût aromatique et réconfortant!

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 663



Poitrines de dinde



Patate douce



Brocoli, en fleurons



Échalote



Sauge



Concentré de bouillon de poulet



Sauce soja



Farine tout usage



Moutarde de Dijon



Crème sure



## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Beurre non salé **2** (3 c. à table | 4 c. à table)
- Essuie-tout
- Presse-purée
- Passoire
- Épluche-légumes
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Poitrines de dinde	340 g		680 g
• Patate douce	340 g		680 g
• Brocoli, en fleurons	227 g		454 g
• Échalote	50 g		50 g
• Sauge	10 g		10 g
• Concentré de bouillon de poulet	1		1
• Sauce soja <b>1,4</b>	1 ½ c. à thé		1 ½ c. à thé
• Farine tout usage <b>1</b>	1 c. à table		1 c. à table
• Moutarde de Dijon <b>6,9</b>	1 ¼ c. à thé		1 ¼ c. à thé
• Crème sure <b>2</b>	1 ½ c. à table		3 c. à table

## 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 soja, les sulfites, les noix et le blé.

0 Seafood/Fruit de Mer	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 **400°F** (pour rôtir le brocoli et finir la dinde). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



### 1 CUIRE LES PATATES Laver et sécher tous les aliments.\*

Peler, puis couper les **patates douces** en cubes de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **patates** d'**eau** (environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. (**NOTE:** mêmes quantités pour 4 pers.) 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** (mêmes quantités pour 4 pers). Mijoter en remuant jusqu'à ce que le tout épaississe, de 2 à 3 min.



### 2 PRÉPARATION

Entre-temps, peler, puis hacher finement 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. **Saler** et **poivrer**. Disposer le **brocoli** sur un côté d'une plaque à cuisson, puis l'arroser de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver. (**NOTE:** pour 4 pers, utiliser 1 plaque complète et rôtir au centre du four.)



### 5 FAIRE LA PURÉE

Égoutter les **patates douces**, puis les remettre dans la même casserole (hors du feu). À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, incorporer **1 ½ c. à table** de la **crème sure** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



### 3 CUIRE LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), 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 l'autre côté de la plaque à cuisson. (**NOTE:** pour 4 pers, utiliser une autre plaque. Rôtir sur la grille du haut, en même temps que le brocoli.) Rôtir au centre du four jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que la **dinde** soit entièrement cuite, de 14 à 16 min. (**ASTUCE:** cuire à une température 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!