

# Salade à la dinde

avec vinaigrette crémeuse et feta

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Portions de poitrines de dinde



Tomate Roma



Pomme Gala



Vinaigre de vin blanc



Mayonnaise



Feta, émietté



Sel assaisonné



Bébés épinards



Carotte, en juliennes

BONJOUR DINDE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Pomme Gala	1	2
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer la dinde

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer tous les **côtés** de la **moitié** du **sel assaisonné** (toute la qté pour 4 pers.), puis **poivrer**.



## Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, fouetter la **mayonnaise**, le **vinaigre**, **1 c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).



## Cuire la dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde**. Poêler de 3 à 5 min par **côté**, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée et entièrement cuite\*\*.
- Transférer la **dinde** sur une planche à découper propre et laisser reposer de 2 à 3 min.



## Assembler la salade

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **bébés épinards**, les **pommes**, les **tomates** et les **carottes**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Préparer les ingrédients

- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



## Terminer et servir

- Trancher finement la **dinde**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir la **salade** de **dinde**.
- Parsemer de **feta**.

## Le souper, c'est réglé!