

# Salade de dinde

avec vinaigrette crémeuse et feta

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Portions de poitrines de dinde



Mélange printanier



Tomates Roma



Pomme Gala



Mini concombre



Garniture de salade



Vinaigre de vin blanc



Mayonnaise



Feta, émietté



Sel assaisonné

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

## Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Pomme Gala	1	2
Mini concombre	66 g	132 g
Garniture de salade	28 g	56 g
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
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la saupoudrer de **sel assaisonné** et la **poivrer** de tous les côtés.



## Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire poêler jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite, de 3 à 5 minutes par côté\*\*. Transférer la **dinde** sur une planche à découper propre et la laisser reposer de 2 à 3 minutes.



## Préparer

Pendant que la **dinde** cuit, couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Éviter la **pomme**, puis la couper en tranches de 0,5 cm (¼ po).



## 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 quantités pour 4 personnes).



## Assembler la salade

Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, les morceaux de **pomme** et de **concombre** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



## Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Couronner de la **dinde**. Parsemer de **feta** et de **garniture de salade**.

## Le repas est prêt!