

Salade de dinde en croûte d'amandes avec vinaigrette crémeuse

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Portions de poitrines
de dinde



Mayonnaise



Amandes, tranchées



Chapelure panko



Bébés épinards



Vinaigre de vin blanc



Canneberges
séchées



Pomme Gala



Céleri

BONJOUR AMANDES

Cette populaire noix est parfaite comme garniture à salade, collation ou chapelure!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, pellicule plastique, assiette creuse, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Pomme Gala	1	2
Céleri	3	6
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et faire le mélange de chapelure

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Hacher finement les **amandes**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **chapelure** et les **amandes**. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **mélange amandes-panko** dans une assiette creuse. **Salé** et **poivré**, puis bien mélanger.



4 Terminer la préparation

- Entre-temps, évider la **pomme** et la couper en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **céleri** en demi-lune de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** de la **mayonnaise** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salé** et **poivré**, puis bien mélanger en fouettant.



2 Préparer et paner la dinde

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout.
- Couvrir **chaque morceau de dinde** d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir avec précaution **chaque morceau de dinde** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Salé** et **poivré** les deux côtés. Enrober la **dinde** de **1 c. à soupe de mayonnaise** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Presser **un morceau de dinde** à la fois dans le **mélange amandes-panko** pour le recouvrir de tous les côtés.



5 Assembler la salade

- Lorsque la **dinde** sera presque cuite, ajouter les **pommes**, le **céleri**, les **bébés épinards** et la **moitié des canneberges** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**.
- Remuer pour enrober.



3 Cuire la dinde

- Transférer la **dinde enrobée** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Cuire la **dinde** au **centre** du four de 18 à 20 min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite**.



6 Terminer et servir

- Trancher la **dinde** finement.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **dinde**.
- Parsemer du **reste** des **canneberges**.

Le souper, c'est réglé!