

Salade de dinde faible en glucides avec vinaigrette ranch maison

Faible en glucides

Épicée (au goût)

25 Minutes



Poitrines de dinde,
en portions



Mini concombre



Céleri



Ciboulette



Sauce piquante



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement BBQ



Mélange printanier



Mayonnaise



Crème sure

BONJOUR POITRINES DE 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, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de dinde, en portions	340 g	680 g
Mini concombre	132 g	264 g
Céleri	3	6
Ciboulette	7 g	14 g
Sauce piquante 🍷	3 c. à thé	6 c. à thé
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

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



1 Préparer et faire mariner les légumes

Trancher finement le **céleri**. Trancher finement les **concombres**. Émincer la **ciboulette**. Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé de vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter le **céleri** et les **concombres**, puis bien mélanger. Réserver.



4 Préparer la vinaigrette ranch maison

Pendant que la **dinde** cuit, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette**, le **vinaigre restant** et **½ c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



2 Préparer la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Disposer chaque morceau de **dinde** sur une planche à découper et recouvrir de pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler chaque morceau de **dinde** jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). **Saler** et saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**.



5 Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Ajouter le **mélange printanier** dans le grand bol contenant les **légumes**, puis bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **dinde** et d'**autant** de **sauce piquante** que désiré. Arroser de **vinaigrette ranch** et parsemer du **reste** de la **ciboulette**.



3 Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis la **dinde**. Faire cuire de 4 à 5 minutes par côté, en réduisant à feu moyen-doux si la **dinde** brunit trop rapidement, jusqu'à ce qu'elle soit dorée de chaque côté et entièrement cuite**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire la dinde en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Transférer dans une assiette.

Le repas est prêt!