

Salade ensoleillée à la louisianaise

avec dinde aux épices cajun

Faible en calories

25 minutes



Escalopes de dinde



Mélange d'épices cajun



Mélange printanier



Canneberges séchées



Vinaigre de vin rouge



Miel



Sauce piquante



Amandes, tranchées



Feta, émietté



Mini concombre

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

D'ABORD

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

Pince de cuisine, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Mélange d'épices cajun 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce piquante 🌶️	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Feta, émiettée	¼ tasse	½ tasse
Mini concombre	132 g	264 g
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, 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 calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

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



Faire griller les amandes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 2 à 3 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Pendant que les **amandes** grillent, sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices cajun**, puis **saler** et **poivrer**.



Faire cuire la dinde

Faire chauffer la même poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés et que la **dinde** soit entièrement cuite, de 8 à 10 minutes**. Réserver dans une assiette pour laisser refroidir légèrement.



Commencer la salade

Ajouter **2 c. à soupe d'eau tiède** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un grand bol. Incorporer les **canneberges séchées**, le **miel**, le **vinaigre de vin rouge**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **½ c. à soupe de sauce piquante**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Trancher finement le **concombre**.



Assembler la salade

Ajouter le **mélange printanier** et les rondelles de **concombre** au bol contenant la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Parsemer de **feta** et d'**amandes**. Garnir de **dinde tranchée**.

Le repas est prêt!