

Salade ensoleillée à la louisianaise

avec dinde aux épices cajuns

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



Portions de poitrines de dinde



Mélange d'épices cajun



Bébés épinards



Canneberges séchées



Vinaigre de vin rouge



Miel



Sauce piquante



Amandes, tranchées



Feta, émiétté



Tomate Roma

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 (doubler la qté pour 4 pers.):

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Mélange d'épices cajun 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	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, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



4 Faire la vinaigrette et préparer

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **2 c. à soupe d'eau tiède** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Ajouter les **canneberges séchées**, le **miel**, le **vinaigre**, **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **sauce piquante**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



2 Préparer la dinde

- Entre-temps, 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, marteler avec précaution **chaque morceau** jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- Saupoudrer du **mélange d'épices cajun**, puis **saler et poivrer**.



5 Assembler la salade

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



3 Cuire la dinde

- Chauffer la même poêle antiadhésive (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde**. Cuire de 8 à 10 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée sur tous les côtés et entièrement cuite**.
- Transférer dans une assiette et laisser légèrement refroidir.



6 Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!