

Sandwich à la dinde faible en calories

avec cornichons à l'aneth et salade

Faible en calories

30 Minutes



Poitrines de poulet,
en portions



Pains à sous-marins



Cornichons à l'aneth,
en tranches



Moutarde de Dijon



Chapelure italienne



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier



Mélange d'épices
sud-ouest



Petites tomates

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, rouleau à pâtisserie, grand bol, papier parchemin, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de dinde, en portions	340 g	680 g
Pains à sous-marins	2	4
Cornichons à l'aneth, en tranches	90 ml	180 ml
Moutarde de Dijon	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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).

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.

Nous joindre

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



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Couper les **pains** en deux. Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **moutarde de Dijon** et **½ c. à thé** du **mélange d'épices sud-ouest**. **Poivrer** et bien mélanger.



Préparer la salade

Pendant que la **dinde**, rôtit, ajouter dans un grand bol **½ c. à soupe** de **vinaigre**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.



Préparer la dinde

Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Couvrir **chaque morceau de dinde** de papier parchemin. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond soigneusement épais, marteler **chaque morceau de dinde** jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Assaisonner du **reste du mélange d'épices sud-ouest**, puis **saler** et **poivrer**.



Faire griller les pains

Disposer les **pains** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile**, puis la **dinde**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois!) Retirer la poêle du feu et transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Étaler la **moutarde de Dijon restante** sur la dinde, puis garnir du **mélange de chapelure** et appuyer doucement pour faire adhérer. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Étaler le **mélange à la moutarde de Dijon** contenu dans le petit bol sur les **tranches de pain inférieures**. Garnir de **cornichons**, de **dinde**, d'**un peu** de **salade**, puis couronner des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **sandwichs** et la **salade restante** dans les assiettes.

Le repas est prêt!