

Sandwichs à la dinde grillée avec mayo aux bleuets

Grillade 30 minutes



Poitrines de dinde
en portions



Pains à sous-marin



Confiture de bleuets



Mayonnaise



Assaisonnement
BBQ



Mélange roquette et
épinards



Pomme Gala



Vinaigre de vin blanc



Fromage de chèvre



Mini concombre

BONJOUR CONFITURE DE BLEUETS

Mettez de la vie dans vos aïolis en y ajoutant de la confiture de fruits!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de dinde en portions	340 g	680 g
Pains à sous-marin	2	4
Confiture de bleuets	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Pomme Gala	1	2
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Mini concombre	66 g	132 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). 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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire mariner la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, l'**assaisonnement BBQ** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**, puis bien mélanger. Réserver.



Faire griller la dinde

Disposer la **dinde** sur un côté de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et faire griller de 6 à 8 minutes par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Préparer

Pendant que la **dinde** marine, évider la **pomme**, puis la couper en tranches de 0,5 cm (¼ po). Trancher les **pains** en deux sur la largeur. Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **¼ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les morceaux de **pomme** et de **concombre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Faire griller les pains

Lorsque la **dinde** sera presque cuite, ajouter les **pains** de l'autre côté du barbecue, côté coupé vers le bas. Refermer le couvercle et faire griller les **pains** de 2 à 3 minutes. **(REMARQUE :** Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer la mayo aux bleuets

Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise** et la **confiture de bleuets**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

Réserver le **quart** du **mélange roquette et épinards**. Ajouter le **reste** du **mélange roquette et épinards** au grand bol contenant les **pommes**, les **concombres** et la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Trancher finement la **dinde**. Étaler la **mayo aux bleuets** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir de **mélange printanier réservé**, de **dinde** et des **tranches de pain supérieures**. Répartir les **sandwichs à la dinde** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer la **salade** de **fromage de chèvre** en l'émiettant.

Le repas est prêt!