

Sandwichs californiens à la dinde

avec avocat écrasé

20 min



Portions de poitrines de dinde



Petites tomates



Pain à sandwich



Avocat



Mélange roquette et épinards



Garniture à salade



Vinaigre de vin blanc



Échalote



Assaisonnement BBQ



Tomate Roma

BONJOUR AVOCAT

Ce fruit vert et crémeux est délicieux dans toutes sortes de plats!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Sortir du frigo 2 c. à soupe de beurre (doubler la qté pour 4 pers.) et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, grand bol, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Petites tomates	113 g	227 g
Pain à sandwich	2	4
Avocat	1	2
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Garniture à salade	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	2 ¼ c. à thé	5 c. à thé
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

    @HelloFreshCA



Préparer la dinde

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout.
- Disposer les **morceaux de dinde** sur une planche à découper et couvrir d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir en martelant **chaque morceau de dinde** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Salier, poivrer** et saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**.



Préparer les autres ingrédients

- Peler et dénoyauter l'**avocat**, puis l'écraser dans un petit bol avec **1 c. à thé de marinade** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Couper les **petites tomates** en deux.
- Couper la **tomate Roma** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



Cuire la dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée.
- Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Assembler la salade et griller les pains

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter à la **vinaigrette** le **mélange roquette et épinards**, les **petites tomates** et la **garniture à salade**. Bien mélanger.
- Couper les **pains** en deux. Étendre **½ c. à soupe de beurre ramolli** sur **chaque moitié**.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson.
- Griller dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Mariner les échalotes

- Entre-temps, peler, puis trancher finement l'**échalote**.
- Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, la **moitié** du **vinaigre**, **2 c. à soupe d'eau** et **2 c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Salier**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **échalotes** avec leur **liquide** dans un bol moyen.
- Réserver au frigo pour refroidir.



Terminer et servir

- Trancher finement la **dinde**.
- Étendre l'**avocat** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir de **dinde**, de **tranches de tomate** et d'**échalotes marinées**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!