



Roulés de dinde à l'indienne


avec tortillas tièdes et sauce à l'ail

20 MIN



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

-  Lanières de dinde
-  Épices à l'indienne douces
-  Ail
-  Mayonnaise
-  Poivron
-  Coriandre
-  Tortillas de blé
-  Chana dal
-  Bébés épinards
-  Vinaigre de vin blanc
-  Chou-fleur, en fleurons
-  Houmous

BONJOUR LÉGUMES RÔTIS!

En cuisant tout sur la même plaque, vous vous épargnez un tas de vaisselle!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, presse-ail, plaque à cuisson, grand bol, papier d'aluminium, essuie-tout, fouet, petit bol, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lanières de dinde	340 g	680 g
Épices à l'indienne douces	2 c. à table	4 c. à table
Ail	3 g	6 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	14 g
Tortillas de blé	6	12
Chana Dal	28 g	56 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	1 g	2 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Houmous	57 g	114 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Évider les **poivrons**, puis les couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



4. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant que la **dinde** cuit, hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, mélanger la **mayo**, le **houmous** et le **reste** d'**ail**. Réserver. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, ½ c. à thé de **sucre** et 2 c. à table d'**huile** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers). Réserver.



2. ASSEMBLAGE

Sur une plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur**, les **poivrons** et la **moitié** de l'**ail** de 1 ½ c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer d'**épices à l'indienne**. **Poivrer**. Disposer en une seule couche, puis griller au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, de 8 à 12 min.



5. RÉCHAUFFER LES TORTILLAS

Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et réchauffer au four, de 4 à 5 min. (Cette étape est facultative!)



3. CUIRE LA DINDE

Pendant que les **légumes** rôtissent, mettre 1 c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter la **dinde**. Cuire en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 5 à 6 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Dans le grand bol de **vinaigrette**, ajouter les **épinards** et la **moitié** du **chana dal**. Bien mélanger. Répartir les **tortillas** dans les assiettes, puis garnir d'**houmous** à l'**ail**, de **légumes** et de **dinde**. Saupoudrer de **coriandre** et du **reste** de **chana dal**. Servir avec la **salade**.

Le souper, c'est réglé!