

Dinde assaisonnée

avec salade hachée et vinaigrette au hummus

Faible en glucides 20 minutes



Escalopes de dinde



Chou frisé, haché



Tomates Roma



Hummus



Mélange d'épices
za'atar



Citron



Mélange d'épices
turc



Mini concombres

BONJOUR ÉPICES TURQUES

Un mélange d'herbes et d'épices puissant qui émoustille vos papilles!

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, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, pince de cuisine, grand bol, papier parchemin, bol moyen, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Hummus	57 g	114 g
Mélange d'épices za'atar	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	2
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mini concombres	132 g	264 g
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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices turc**, puis **saler et poivrer**.



2 Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Saisir jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 1 à 2 minutes par côté. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



3 Préparer

Pendant que la **dinde** rôtit, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



4 Préparer la salade

Attendrir le **chou frisé**, puis le mélanger dans un grand bol avec **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **zeste de citron**. Ajouter les **tomates**, les **concombres** et le **mélange d'épices za'atar**, puis bien mélanger. **Saler et poivrer**.



5 Préparer la vinaigrette

Dans un bol moyen, mélanger l'**hummus**, le **jus de citron**, **1 ½ c. à soupe d'eau** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Réserver.



6 Terminer et servir

Trancher la **dinde**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de la **dinde tranchée**, puis napper de la **vinaigrette au hummus**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!