



Dinde estivale avec purée aux herbes et courgettes rôties

PRONTO 30 minutes



Escalopes de dinde



Courgette



Ail



Échalote



Crème sure



Concentré de bouillon de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Persil et thym



Fécule de maïs

BONJOUR COURGETTE!

Un légume de la famille des Cucurbitacées dont on peut également manger la fleur

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, 2 plaques à cuisson, tasses à mesurer, fouet, petit bol, cuillères à mesurer, passoire, essuie-tout, presse-purée, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Courgette	200 g	400 g
Ail	9 g	18 g
Échalote	50 g	100 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Persil et thym	14 g	28 g
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
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 trousse 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.



1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** de 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. (**NOTE:** mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min.



4. RÔTIR LA COURGETTE

Pendant que la **dinde** rôtit, couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courgette** de **1 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 10 à 12 min.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, hacher finement le **persil**. Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Peler, puis hacher finement l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **la moitié** du **thym**. **Saler** et **poivrer**.



5. PRÉPARER LA SAUCE

Dans un petit bol, mélanger la **fécule de maïs**, l'**ail**, les **concentrés de bouillon** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **échalotes** et **le reste** du **thym**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles ramollissent, de 1 à 2 min. Ajouter le **mélange de fécule de maïs**. Mijoter en fouettant jusqu'à ce que la **sauce** réduise, de 30 secondes à 1 min. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Poêler jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 1 à 2 min par côté. Retirer la poêle du feu, puis transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 8 à 10 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Lorsque les **pommes de terre** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer la **crème sure**, le **persil** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Couper la **dinde** en tranches. Répartir la **purée**, la **courgette rôtie** et la **dinde** dans les assiettes. Napper la **dinde** de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!