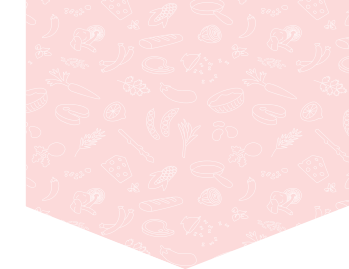




# Dinde et patates douces rôties

avec sauté de courgettes et crème sure à la ciboulette

**FAMILIALE** 40 minutes



Escalopes de dinde



Patate douce



Ciboulette



Crème sure



Courgette



Oignon jaune



Ail



Concentré de bouillon de poulet



Farine tout usage

**BONJOUR CIBOULETTE!**

*Une herbe délicate au subtil goût d'oignon!*

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

Presse-ail, 2 plaques à cuisson, tasses à mesurer, petit bol, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, papier parchemin, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	4 pers
Escalopes de dinde	680 g
Patate douce	680 g
Ciboulette	7 g
Crème sure	9 c. à table
Courgette	400 g
Oignon jaune	113 g
Ail	6 g
Concentré de bouillon de poulet	2
Farine tout usage	2 c. à table
Beurre non salé*	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. PRÉPARATION

Couper les **patates douces** en deux (ou en quatre si elles sont très grosses). Couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher finement la **ciboulette**. Peler, puis couper les **oignons** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 4. CUIRE LES LÉGUMES ET PRÉPARER LA CRÈME

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis la **courgette** et les **oignons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Ajouter l'**ail** et cuire en remuant souvent, 1 min. **Saler et poivrer**. Réserver les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et **la moitié** de la **ciboulette**. **Saler et poivrer**.



## 2. CUIRE LES PATATES DOUCES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **2 c. à table d'huile**. **Saler et poivrer**. Disposer les **patates douces** côté coupé vers le bas, puis cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'une fourchette y entre facilement, de 25 à 30 min.



## 5. PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter **2 c. à table de beurre** et la **farine**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **beurre** fonde, de 1 à 2 min. Ajouter les **concentrés de bouillon** et **1 tasse d'eau**. Baisser à feu moyen-doux et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 min. **Saler et poivrer**. Retirer la poêle du feu.



## 3. CUIRE LA DINDE

Pendant que les **patates douces** cuisent, sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis la **dinde**. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Transférer la **dinde** sur une autre plaque à cuisson. Cuire sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 8 à 11 min. \*\*



## 6. FINIR ET SERVIR

Couper la **dinde** en tranches. Dégager la chair des **patates** à la fourchette (sans la retirer complètement), puis garnir d'une touche de **crème sure à la ciboulette**. Répartir les **patates douces**, la **dinde et les légumes** dans les assiettes. Napper la **dinde** de **sauce**. Saupoudrer **du reste** de **ciboulette**.

## Le souper, c'est réglé!