



Bol de dinde chipotle

avec avocat et tomates

Spécial céto

30 minutes



Portions de
poitrine de dinde
340 g | 680 g



Avocat
1 | 2



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Lime
1 | 2



Échalote
1 | 2



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g



Yogourt grec
1 | 2



Tomate
2 | 4



Assaisonnement
mexicain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Cheddar blanc,
râpé
½ tasse | 1 tasse

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper en deux, peler et trancher finement l'**échalote**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

2



Préparer la vinaigrette lime-chipotle

- Dans un grand bol, mélanger le **yogourt**, la **sauce chipotle**, le **zeste de lime** et la **moitié** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**.

3



Préparer et cuire la dinde

- Sécher les **poitrines de dinde** avec un essuie-tout.
- Disposer **chaque poitrine de dinde** sur une planche à découper et couvrir de pellicule plastique.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler avec précaution **chaque poitrine de dinde** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- Saupoudrer d'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis la **dinde**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, cuire la dinde en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Cuire de 6 à 8 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée et entièrement cuite**.

4



Préparer les légumes

- Peler l'**avocat**, en retirer le noyau, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, fouetter le **reste** du **jus de lime**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, le **sel** et le **poivre**.
- Ajouter les **échalotes**, les **tomates**, l'**avocat** et la **coriandre**, puis mélanger doucement. Réserver.

5



Terminer et servir

- Trancher finement la **dinde**.
- Ajouter le **mélange printanier** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Remuer pour enrober, puis répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **dinde**.
- Couronner d'**un soupçon** de **vinaigrette chipotle-lime** et parsemer de **fromage**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.