



Poitrine de dinde et sauce crémeuse à la moutarde

avec salade de roquette, de feta et de tomates

Spécial cétó

25 minutes



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g



Feta, émietté
½ tasse | 1 tasse



Avocat
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange roquette et épinards
56 g | 113 g



Gousses d'ail
2 | 4



Crème
56 ml | 113 ml



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

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



Cuire la dinde

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. S'il y a lieu, couper la **dinde** en **2 morceaux** (4 morceaux) de **taille égale** sur une autre planche à découper. **Salier et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile**, puis la **dinde**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire la dinde en plusieurs étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Couper l'**avocat** en deux, le dénoyauter, puis le peler. Couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **avocats**, les **tomates**, le **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.
- Garnir du **mélange roquette et épinards**. Mélanger uniquement au moment de servir.

3



Préparer la sauce crémeuse à la moutarde

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s en remuant, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) d'eau, la **crème**, la **moutarde** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

4



Trancher la dinde et assembler la sauce crémeuse à la moutarde

- Trancher finement la **dinde**.
- Incorporer le **reste** du **jus de dinde** dans la **sauce**. **Salier et poivrer** la **sauce**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Bien mélanger la **salade**, la répartir dans les assiettes, puis parsemer de **feta**.
- Servir la **dinde** en accompagnement.
- Arroser la **dinde** d'un **filet de sauce crémeuse à la moutarde**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (164 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.