



Torta à la dinde grillée

avec salade de chou mexicaine

Barbecue

Épicée

25 minutes

Changer



Poitrines de poulet*
2 | 4

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g



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



Pain artisan
2 | 4



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Poudre de chipotle
1 c. à thé | 2 c. à thé



Lime
1 | 2



Oignon rouge
1 | 1



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Coriandre
7 g | 14 g



Chou vert, émincé
113 g | 226 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g

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.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Peler, puis couper l'**oignon** en rondelles de 1,25 cm (½ po) en évitant de les séparer.
- Ajouter dans une assiette. Arroser de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper les **pains** en deux. Badigeonner le côté coupé des **pains** de ½ **c. à thé** d'**huile**.
- Dans un petit bol, mélanger la **moitié** de la **mayonnaise**, la **moitié** du **zeste de lime** et la **moitié** de la **poudre de chipotle**. (**CONSEIL** : Pour un goût plus doux, utiliser moins de poudre de chipotle.)

4



Griller la dinde

- Sur un grand plateau, rassembler les **pains**, les **oignons**, la **dinde**, une assiette propre pour la **dinde cuite**, le papier d'aluminium et tous les ustensiles de grillade. Apporter le tout près du barbecue.
- Déposer la **dinde** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 6 à 8 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.
- Transférer la **dinde cuite** dans l'assiette propre. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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

2



Préparer la salade de chou

- Dans un grand bol, mélanger le **jus de lime**, le **reste** du **zeste de lime**, le **reste** de la **mayonnaise** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter le **chou**, les **carottes**, le **feta** et la **moitié** de la **coriandre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

5



Griller les oignons et les pains

- Entre-temps, ajouter les **oignons** sur l'autre moitié de la grille. Refermer le couvercle et griller de 5 à 7 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- Remettre dans la même assiette.
- Lorsque la **dinde** et les **oignons** seront cuits, ajouter les **pains** sur la grille, côtés coupés vers le bas. Refermer le couvercle et cuire de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient grillés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Assaisonner la dinde

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Au besoin, couper la **dinde** en **2 morceaux** (4 morceaux) de **taille égale**.
- À l'aide d'un maillet ou d'une poêle à fond épais, marteler avec précaution **chaque morceau** de **dinde**, jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- Saupoudrer d'**assaisonnement mexicain** et du **reste** de la **poudre de chipotle**. (**CONSEIL** : Pour un goût plus doux, omettre la poudre de chipotle.)
- Ajouter la **dinde** dans une assiette. Arroser de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher finement la **dinde**.
- Séparer les rondelles d'**oignon**.
- Étendre la **mayo au chipotle** sur les **tranches de pain supérieures** et **inférieures**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** de **dinde**, d'**oignons** et d'**un peu de salade de chou**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs** et le **reste** de la **salade de chou** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade de chou** du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

3 | Assaisonner le poulet

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **portions de poitrine de dinde** (mais sans les couper en deux)**.