



Sandwichs grillés à la dinde et aux poivrons à la provençale

avec aïoli au citron et salade fraîche

Familiale

Barbecue

20 à 30 minutes

Changer



Poitrines de poulet*
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://www.hellofresh.ca)



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g



Pain à sandwich
2 | 4



Poivron
1 | 2



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Citron
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Mélange printanier
56 g | 113 g



Mini concombre
1 | 2



Feta, émiettée
¼ tasse |
½ 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.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à environ 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

- Couper les **pains** en deux, puis badigeonner les côtés coupés de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. Réserver.
- Couper les **concombres** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise** et le **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Couper le **poivron** en deux, puis l'évider.
- Badigeonner les **poivrons** de **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**. Réserver sur une plaque à cuisson.

2



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres** et le **mélange printanier**. Réserver. (**CONSEIL** : Attendre à l'étape 6 pour mélanger la salade.)

3



Préparer la dinde

[Changez](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la transférer dans un bol moyen.
- Arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis assaisonner de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, **saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.

4



Griller la dinde et les légumes

- Disposer les **poivrons** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 9 à 12 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Remettre les **poivrons** sur la plaque à cuisson. Couvrir pour garder chaud.

5



Griller les pains et la dinde

- Disposer la **dinde** sur l'autre moitié de la grille. Griller de 10 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.
- Lorsque la **dinde** sera presque cuite, ajouter les **pains** sur l'autre moitié de la grille, côté coupé 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!)
- Transférer la **dinde** et les pains sur la plaque à cuisson contenant les **poivrons**.

6



Terminer et servir

- Trancher la **dinde**, puis l'ajouter dans un autre bol moyen avec le **pesto au basilic**. Remuer pour enrober.
- Couper les **poivrons** en lanières de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Retirer la peau, si désiré.)
- Étendre l'**aioli au citron** sur les **pains**, puis garnir de **dinde au pesto** et de la **moitié** des **poivrons rouges**.
- Ajouter le **reste** des **poivrons rouges** à la **salade**, puis bien mélanger.
- Répartir les **sandwichs** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **feta**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer la poulet

[Changez](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner la **dinde**. Disposer le poulet sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Griller de 6 à 8 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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.