

# Bols de farce aux pommes et à la dinde faibles en calories avec sauce à la sauge

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Pomme Gala



Canneberges séchées



Sauge



Mirepoix



Courge musquée, en cubes



Fécule de maïs



Assaisonnement italien



Purée d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Pain ciabatta

BONJOUR SAUGE

*Vous ne pouvez pas avoir de farce sans cette herbe classique des fêtes!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petite casserole, petit bol

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Pomme Gala	1	2
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Sauge	7 g	14 g
Mirepoix	113 g	227 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Pain ciabatta	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

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

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire rôtir la courge

Peler, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** et les **pommes** de ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 15 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Assembler la farce aux pommes et à la dinde

Ajouter les **pommes** et les **courges rôties** au **mélange de dinde**. Bien mélanger. Étendre la **garniture canneberges-ciabatta** sur le **mélange de dinde**. Faire griller au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la **garniture** soit dorée. (**CONSEIL** : Surveiller la garniture pour ne pas la brûler!)



## Préparer

Pendant que les **légumes** rôtissent, hacher finement les **feuilles de sauge**. Couper le **pain ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Faire chauffer une petite casserole à feu élevé. Ajouter ½ c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **canneberges** et la **moitié** de la **sauge**. Faire tourner la casserole pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Transférer le **mélange aux canneberges** dans un grand bol, puis ajouter les **morceaux de ciabatta**. Bien mélanger et réserver.



## Préparer la sauce à la sauge

Dans un petit bol, mélanger 1 c. à thé de **fécule de maïs** et ½ tasse d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire chauffer la même casserole (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon**, la **purée d'ail**, le **reste** de la **sauge** et le **mélange de fécule de maïs**. Fouetter souvent de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



## Faire cuire le mélange de dinde

Faire chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **mirepoix**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. Ajouter la **dinde**. Faire cuire de 3 à 5 minutes, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. Ajouter l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Terminer et servir

Répartir la **farce aux pommes et à la dinde** dans les bols. Napper de **sauce à la sauge**.

## Le repas est prêt!