

Bouchées de dinde aux jalapenos

avec haricots verts et carottes

Épicée

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Portions de poitrines
de dinde



Sel assaisonné



Jalapeno



Cheddar, râpé



Carotte



Haricots verts



Fromage à la crème

BONJOUR JALAPENO

Ce piment chili de taille moyenne rehausse les saveurs des plats et leur donne un peu de piquant!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : ¼ jalapeno
- Moyen : ½ jalapeno
- Épicé : 1 jalapeno

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Portions de poitrines de dinde | 340 g | 680 g |
| Sel assaisonné | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Jalapeno 🌶️ | 1 | 2 |
| Cheddar, râpé | ¼ tasse | ½ tasse |
| Carotte | 170 g | 340 g |
| Haricots verts | 170 g | 340 g |
| Fromage à la crème | 43 g | 86 g |
| Lait* | ¼ tasse | ½ tasse |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Parer et couper les **haricots verts** en deux.
- Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher le **jalapeno** en rondelles fines, en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Assembler les bouchées de dinde

- Réduire à feu doux, puis ajouter le **fromage à la crème** et **¼ tasse de lait** (doubler la qté pour 4 pers.) à la poêle contenant la **dinde**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Disposer la **dinde** en une seule couche dans la poêle. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer le mélange de dinde dans un plat de cuisson carré de 20 cm [8 po] ou de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Parsemer de **cheddar** et de la **moitié** des **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **carottes** et les **haricots verts** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé de sel assaisonné** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Rôtir la dinde

- Rôtir la **dinde** dans le **haut** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller le fromage pour ne pas le brûler!)



Cuire la dinde

- Entre-temps, sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la couper en bouchées. Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une poêle moyenne allant au four (une grande poêle allant au four pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde**. Poêler de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite**.



Terminer et servir

- Répartir les **bouchées de dinde** et les **légumes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!