

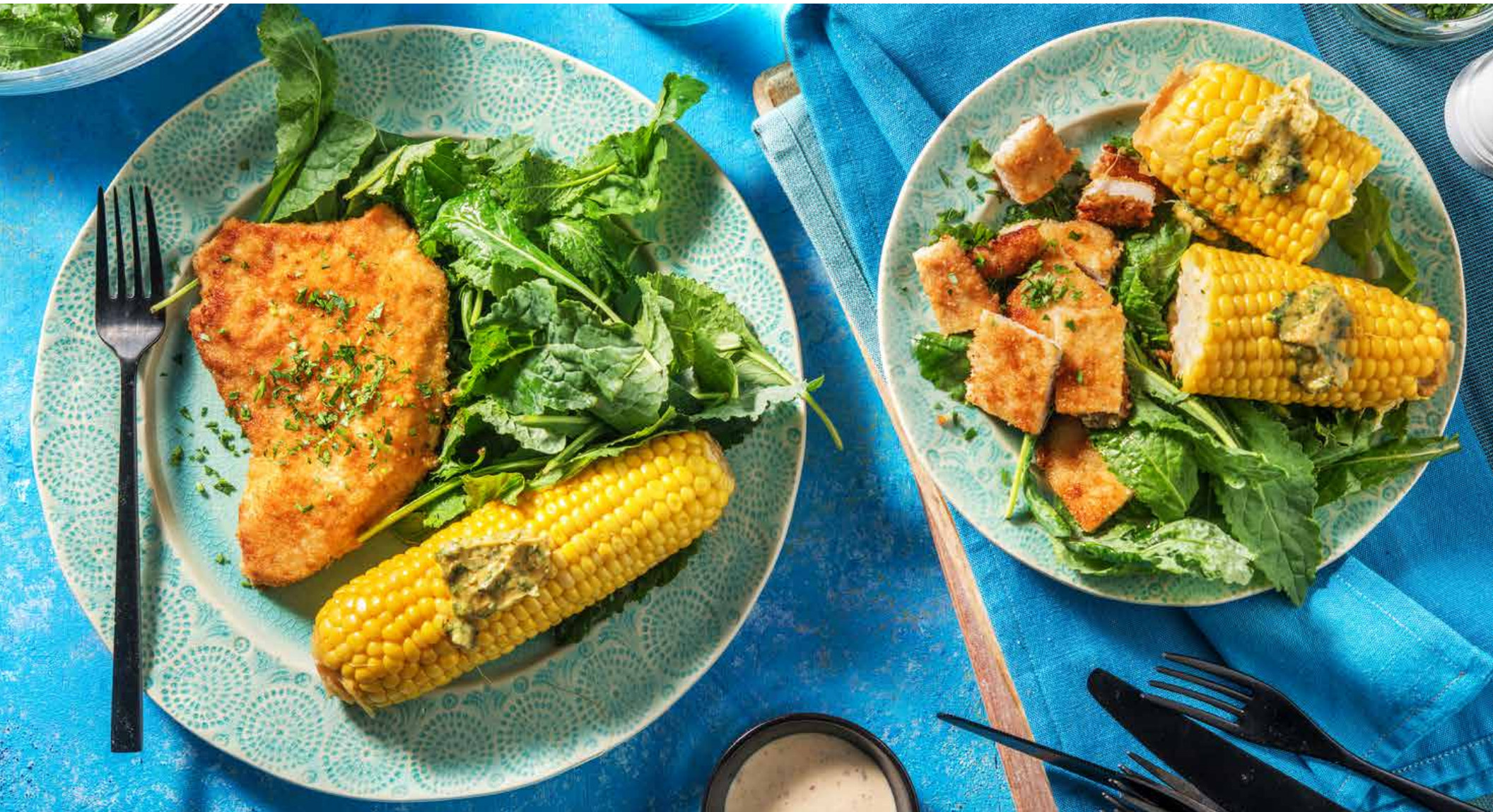


DINDE PANÉE À L'ÉRABLE

avec maïs sucré, salade de kale et beurre à la lime

ÉPICÉE

FAMILIALE



BONJOUR

MAÏS AU BEURRE ET À LA LIME

Le maïs prend du gallon grâce au savoureux beurre à la lime!

TEMPS: 35 MIN



Escalopes de dinde



Maïs en épi



Sirop d'érable



Chapelure italienne



Lime



Persil



Assaisonnement BBQ



Bébé kale



Mayonnaise

SORTEZ

- Assiette creuse
- Grand bol
- Fouet
- Bol moyen
- Petit bol
- Plaque à cuisson
- Tasses à mesurer
- Beurre non salé **2** (3 c. à table)
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Zesteur
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Escalopes de dinde **680 g**
- Maïs en épi **4**
- Sirop d'érable **2 c. à table**
- Chapelure italienne **1,2,4,8,9** **½ tasse**
- Lime **1**
- Persil **7 g**
- Assaisonnement BBQ **6** **1 c. à table**
- Bébé kale **113 g**
- Mayonnaise **3,6,9** **½ tasse**

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **425 °F** (pour finir la dinde). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! Laisser ramollir 3 c. à table de beurre à température ambiante pour qu'il soit plus facile à mélanger!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Zester **la moitié** de la **lime**, puis presser la **lime**. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un bol moyen, ajouter la **mayo**, **la moitié** de l'**assaisonnement BBQ**, **la moitié** du **sirop d'érable** et **la moitié** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime**, **le reste** de l'**assaisonnement BBQ**, **la moitié** du **persil** et **3 c. à table** de **beurre ramolli**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



4 CUIRE LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table** d'**huile**, puis **la moitié** de la **dinde**. Poêler jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Transférer sur une plaque à cuisson. Essuyer la poêle, puis répéter avec **le reste** de **dinde** et **2 c. à table** d'**huile**. Rôtir sur la grille du **bas** jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 8 à 10 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne min. de 74 °C/165 °F.**)

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



2 CUIRE LE MAÏS

Éplucher le **maïs**. Dans une grande casserole, couvrir le **maïs** d'**eau** (de 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]). **Saler**. Couvrir et porter à ébullition, de 3 à 4 min. Retirer la casserole du feu et laisser cuire à couvert jusqu'à ce qu'il soit tendre.



5 ASSEMBLAGE

Entre-temps, dans un grand bol, fouetter **le reste** du **jus de lime**, **le reste** du **sirop d'érable** et **1 c. à table** d'**huile**. Ajouter le **kale**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



3 PANER LA DINDE

Entre-temps, sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une assiette creuse, ajouter la **chapelure**. Badigeonner la **dinde** de **¼ tasse** de **mayo à l'érable**. **Une** à la fois, presser les **escalopes de dinde** dans la **chapelure** pour bien couvrir.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir la **dinde**, le **maïs** et la **salade de kale** dans les assiettes. Servir avec **le reste** de **mayo à l'érable**. Badigeonner le **maïs** de **beurre à la lime**, puis saupoudrer **du reste** de **persil**.

À REFAIRE!

Ce beurre à la lime savoureux impressionnera tous vos convives, c'est garanti!