

# Dinde à l'italienne faible en calories

avec salade de concombres et de basilic

Faible en glucides

25 Minutes



Poitrines de dinde,  
en portions



Parmesan, râpé



Vinaigre balsamique



Vinaigre de vin blanc



Tomates Roma



Basilic



Mini concombre



Chapelure italienne



Mayonnaise



Oignon rouge



Ail



Mélange roquette et  
épinards

BONJOUR AIL

*La saveur de l'ail varie d'un goût vif et poivré lorsqu'il est cru, à un goût doux et sucré lorsqu'il est rôti!*

## 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, cuillères à mesurer, assiette creuse, 2 grands bols, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de dinde, en portion	340 g	680 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates Roma	160 g	320 g
Basilic	7 g	14 g
Mini concombre	132 g	264 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Ail	3 g	6 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous joindre

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



## Préparer la dinde

Dans un grand bol, combiner la **mayonnaise** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la transférer dans le grand bol contenant la **mayonnaise**. Bien mélanger. Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et le **parmesan**. Presser **un morceau de dinde** à la fois des deux côtés dans la **chapelure** pour bien l'enrober. Secouer légèrement pour que l'excès de chapelure retombe dans l'assiette creuse.



## Préparer la bruschetta

Dans un petit bol, mélanger les **tomates**, les **morceaux d'oignon**, le **vinaigre balsamique**, la **moitié du basilic**, **¼ c. à thé d'ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**. Réserver.



## Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis la **dinde**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Retirer la poêle du feu et transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **centre** de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite\*\*.



## Préparer la salade de concombres

Dans un autre grand bol, fouetter le **vinaigre de vin blanc**, **1 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **concombres**, les **tranches d'oignon**, le **mélange roquette et épinards** et le **reste du basilic**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Terminer la préparation

Pendant que la **dinde** rôtit, trancher les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié de l'oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper le **reste de l'oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement le **basilic**.



## Terminer et servir

Répartir la **dinde** et la **salade de concombres** dans les assiettes. Garnir la **dinde** de **bruschetta**.

## Le repas est prêt!