

Dinde poêlée faible en calories

avec salade tiède aux haricots

Faible en calories 30 minutes



Poitrines de dinde,
en portions



Haricots verts



Haricots blancs



Ail



Fécule de maïs



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin blanc



Aneth



Bébé chou frisé

BONJOUR ANETH

Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, tamis, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de dinde, en portions | 340 g | 680 g |
| Haricots verts | 170 g | 340 g |
| Haricots blancs | 398 ml | 796 ml |
| Ail | 6 g | 12 g |
| Fécule de maïs | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Moutarde de Dijon | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Vinaigre de vin blanc | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Aneth | 7 g | 7 g |
| Bébé chou frisé | 56 g | 113 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 calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.



Préparer

Hacher grossièrement l'**aneth**. Réserver. **2 c. à soupe de liquide des haricots blancs** (doubler la quantité 4 personnes pour 2 personnes), puis égoutter et rincer les **haricots**. Parer, puis couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (2 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire les haricots à la vapeur

Pendant que la **dinde** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.



Paner la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter la **fécule de maïs** dans une assiette creuse. Ajouter la **dinde** et la retourner pour bien enrober les deux côtés.



Assembler la salade de haricots

Dans un grand bol, fouetter la **moutarde de Dijon**, le **vinaigre**, l'**aneth**, **¼ c. à thé de sucre**, **¼ c. à thé d'ail**, **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **liquide des haricots** réservé. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Ajouter les **haricots blancs**, les **haricots verts** et le **bébé chou frisé**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ 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 2 poitrines de dinde à la fois, en utilisant ½ 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 au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**. Essuyer soigneusement la poêle.



Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **dinde**.

Le repas est prêt!