

Dinde à la sud-ouest

avec salade colorée de haricots et crème à la lime

Faible en calories

Rapido

Épicée

25 minutes



Portions de poitrines de dinde



Mélange d'épices sud-ouest



Tomates Roma



Oignon rouge



Gousses d'ail



Coriandre



Lime



Haricots noirs



Crème sure



Poudre de piment



Poivron

BONJOUR POITRINES DE DINDE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

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 3 (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, tamis, zesteur, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates Roma	80 g	160 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	2
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Poudre de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Poivron	160 g	320 g
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, 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

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



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher la **dinde** avec un essuie-tout.

Saler et poivrer. Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices sud-ouest** et de la **moitié** de la **poudre de piment**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Préparer la crème à la lime

Dans un petit bol, ajouter la **crème sure** et le **reste** du **zeste de lime**. Arroser du jus d'un **quartier de lime** (utiliser 2 quartiers pour 4 personnes). **Saler et poivrer** au goût. Bien mélanger.



Préparer

Pendant que la **dinde** cuit, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Ajouter les **oignons** dans un grand bol et recouvrir d'**eau**. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester la **lime**. Presser la **moitié** de la **lime** et couper le **reste** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots**.



Terminer la dinde

Trancher finement la **dinde**.



Préparer la salade de haricots

Égoutter les **oignons** à l'aide du tamis contenant les **haricots**. Essuyer le grand bol à l'aide d'un essuie-tout, puis ajouter les **poivrons**, les **tomates**, la **coriandre** **1 c. à thé** d'ail, les **haricots**, les **oignons**, le **jus de lime** et la **moitié** du **zeste de lime**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Saupoudrer du **reste** de la **poudre de piment** et du **reste** du **mélange d'épices sud-ouest**. **Saler et poivrer**, au goût. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger.



Terminer et servir

Répartir la **salade de haricots** dans les assiettes. Garnir de **dinde**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!