

Dinde BBQ à la mode du Sud faible en glucides

avec rondelles de courgette gratinées et salade de chou

Faible en glucides

30 minutes



Escalopes de dinde



Mélange d'épices sud-ouest



Salade de chou



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Moutarde de Dijon



Sauce BBQ



Courgette



Parmesan, râpé grossièrement



Sel d'ail

BONJOUR 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.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, grand bol, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Courgette	400 g	800 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 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.

« Faible en glucides » (50 g ou moins) est basé sur un calcul considérant la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

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



Préparer la salade de chou

Dans un bol moyen, mélanger la **mayonnaise**, le **vinaigre de vin blanc** et la **moutarde de Dijon**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter la **salade de chou** et bien mélanger.



Préparer

Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest**, puis **saler** et **poivrer**.



Faire cuire la courgette

Dans un grand bol, arroser les rondelles de **courgette** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de **sel d'ail**. Disposer les **courgettes** en une seule couche sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium et légèrement huilée. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson.) Saupoudrer de **parmesan**. Faire cuire au **centre** du four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes et que le **fromage** soit entièrement doré. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire la dinde

Pendant que les **courgettes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite, de 8 à 10 minutes**.



Terminer et servir

Trancher finement la **dinde**. Répartir la **dinde**, les **courgettes au fromage** et la **salade de chou** dans les assiettes. Servir avec la **sauce BBQ** comme trempette.

Le repas est prêt!