



BONJOUR DINDE NOIRCIE

« Noircir » est une technique cajun qui consiste à saisir une viande ou un légume à très haute température jusqu'à l'obtention d'une croûte savoureuse!

TEMPS: 30 MIN



Escalopes de dinde



Haricots verts



Pomme de terre à chair jaune



Assaisonnement cajun



Sel d'ail



Moutarde de Dijon



Échalote



Tomates cerises



Crème sure



Vinaigre de vin blanc

SORTEZ

- Pellicule plastique
- Rouleau à pâte
- Cuillères à mesurer
- Plaque à cuison
- Bol moyen
- Essuie-tout
- Sucre (1 c. à thé)
- Petits bols (2)
- Papier d'aluminium
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Escalopes de dinde 340 g | 680 g
- Haricots verts 170 g | 340 g
- Pomme de terre à chair jaune 300 g | 600 g
- Assaisonnement cajun 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Sel d'ail 9 ½ c. à thé | 1 c. à thé
- Moutarde de Dijon 6,9 1 ¼ c. à thé | 2 ½ c. à thé
- Échalote 50 g | 100 g
- Tomates cerises 113 g | 227 g
- Crème sure 2 3 c. à table | 6 c. à table
- Vinaigre de vin blanc 9 1 c. à table | 2 c. à table

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 soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Bé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soya
- 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 **450° F** (pour rôtir les pommes de terre). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.* Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuison, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient brun doré, de 25 à 28 min.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Parer les **haricots**, au besoin. Couper les **tomates** en deux. Dans un petit bol, mélanger **1 c. à table** d'**assaisonnement cajun** (dbl pour 4 pers), **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (dbl pour 4 pers) et **½ c. à thé** de **sucré** (dbl pour 4 pers). **Poivrer**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Sur une planche à découper propre, envelopper **chaque escalope** de pellicule plastique. À l'aide d'un rouleau à pâte, les aplatis jusqu'à obtenir une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Saupoudrer du **mélange cajun**.



3 POËLER LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élévé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Poêler jusqu'à ce qu'elle « noirisse » (devienne brun doré foncé) et soit entièrement cuite, de 3 à 4 min par côté. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.**) Retirer la poêle du feu. Réserver la **dinde** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Entre-temps, nettoyer la poêle, puis la chauffer à feu moyen. Ajouter **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers), puis les **haricots** et les **échalotes**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu. Réserver les **légumes** dans un bol moyen et couvrir pour garder au chaud.



5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans un autre petit bol, fouetter la **crème sure**, la **moutarde**, **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers), **½ c. à thé** de **sucré** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Dans le bol de **haricots**, ajouter les **tomates** et la moitié de la **vinaigrette**. Mélanger.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir la **dinde**, les **légumes** et les **pommes de terre** dans les assiettes. Napper la **dinde du reste** de **vinaigrette**.

UN LUNCH PARFAIT!

Conservez les restes pour un délicieux lunch du lendemain!