

Poitrines de dinde et sauce savoureuse à l'échalote

avec pommes de terre et choux de Bruxelles rôtis

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Portions de poitrines de dinde



Pomme de terre à chair jaune



Échalote



Crème sure



Choux de Bruxelles



Mélange pour sauce

BONJOUR CHOUX DE BRUXELLES

Les choux de Bruxelles font partie de la même famille que le chou : Brassica!

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, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Pomme de terre chair jaune	300 g	600 g
Échalote	50 g	100 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Mélange pour sauce	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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'app.

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

Appelez ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire les légumes

- Couper les **choux de Bruxelles** en deux.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** et les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer le tout en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



Rôtir la dinde

- Retirer la poêle du feu. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer l'**échalote**.
- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**.



Préparer la sauce à l'échalote

- Lorsque la **dinde** sera presque cuite, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**échalote**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
- Saupoudrer de **½ c. à soupe** de **mélange pour sauce** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**échalote** soit bien enrobée.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu et incorporer la **crème sure**. **Saler et poivrer**, au goût.



Saisir la dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.



Terminer et servir

- Répartir la **dinde** et les **légumes rôtis** dans les assiettes.
- Napper de la **sauce à l'échalote**.

Le souper, c'est réglé!