

# Dinde rôtie à l'ail et sauce dijonnaise crémeuse avec pilaf de riz sauvage coloré et choux de Bruxelles rôtis

Festin familial 45 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Rôti de poitrine de dinde



Oignon rouge



Medley de riz sauvage



Pomme Gala



Persil



Moutarde de Dijon



Crème



Choux de Bruxelles



Sel d'ail



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Concentré de bouillon de poulet

**BONJOUR MOUTARDE DE DIJON**

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe		(2 c. à soupe)		d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient		

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Rôti de poitrine de dinde	680 g	1 360 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
Pomme Gala	1	2
Persil	7 g	14 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	113 ml	237 ml
Choux de Bruxelles	227 g	454 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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'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.*



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



### Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



### Préparer et cuire le mélange de pommes

- Entre-temps, couper la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **reste** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **pommes** et le **reste** des **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** ramollissent. **Saler** et **poivrer**.
- Lorsque le **riz** sera tendre, ajouter le **mélange de pommes** à la casserole.

2



### Préparer et rôtir la dinde

- Entre-temps, sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la disposer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner tous les côtés de la **moitié** du **sel d'ail**, de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel** et de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre**.
- Rôtir au **centre** du four de 35 à 40 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée.
- Laisser reposer dans une assiette de 5 à 10 min.

5



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 4) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **moutarde**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et les **concentrés de bouillon**. Bien mélanger en fouettant. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement.
- Ajouter la **crème**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



### Rôtir les choux de Bruxelles

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre) et retirer les couches externes endommagées.
- Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.
- Lorsque les **choux de Bruxelles** seront retournés, ajouter les **oignons hachés** à la plaque à cuisson et continuer à rôtir de 10 à 11 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

6



### Terminer et servir

- Pendant que la **dinde** repose, hacher finement le **persil**, puis ajouter la moitié au **riz**.
- Trancher la **dinde**.
- Ajouter à la **sauce** le **jus de dinde restant** dans l'assiette, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz**, les **choux de Bruxelles** et la **dinde** dans les assiettes.
- Napper de **sauce dijonnaise crémeuse**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

**Le souper, c'est réglé!**