



# Dinde et légumes d'automne au four

avec sauce et chou kale

VARIÉTÉ 25 minutes



Escalopes de dinde



Courge musquée, en cubes



Oignon rouge



Concentré de bouillon de poulet



Farine tout usage



Thym



Chou kale, émincé



Ail

**BONJOUR CUISSON TOUT-EN-UN!**

*Dans cette recette, le poulet et les légumes cuisent sur la même plaque, ce qui signifie moins de vaisselle pour vous!*

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier parchemin, microplane/zesteur, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Oignon rouge	113 g	227 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Farine tout usage	2 c. à table	4 c. à table
Thym	7 g	14 g
Chou kale, émincé	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

## Nous joindre

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



## 1. PRÉPARATION

Peler l'**oignon**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (½ po). Hacher **finement 1 c. à table de feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **la moitié du thym**. **Saler et poivrer**.



## 4. RÔTIR LA DINDE

Retirer la plaque du four. Remuer les **légumes**, puis y transférer la **dinde**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite, de 10 à 12 min.\*\*



## 2. RÔTIR LES LÉGUMES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge**, l'**oignon**, le **chou kale** et **le reste du thym de 1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Disposer en une seule couche. **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les **légumes** soient brun doré, de 22 à 24 min.



## 5. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que la **dinde** rôtit, mettre **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) dans la même poêle à feu moyen, puis ajouter l'**ail**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Saupoudrer de **farine**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le tout soit doré, de 1 à 2 min. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers), puis le **concentré de bouillon**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. **Saler et poivrer**.



## 3. POÊLER LA DINDE

Pendant que les **légumes** rôtissent, mettre **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter la **dinde**. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 2 à 3 min par côté.



## 6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **dinde** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de **sauce**.

## Le souper, c'est réglé!