



Dinde marinée au yogourt et aux herbes

avec bâtonnets de courgette rôtis et purée de patates douces

VARIÉTÉ 35 minutes



Poitrine de dinde



Yogourt grec



Patate douce, en cubes



Sel d'ail



Courgette



Aneth

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

BONJOUR ANETH!

Une herbe délicate au doux goût d'agrumes!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Bol moyen, grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, essuie-tout, petit bol, plaque à cuisson, papier parchemin

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrine de dinde	340 g	680 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Patate douce, en cubes	340 g	680 g
Sel d'ail	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Courgette	200 g	400 g
Aneth	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Lait*	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. CUIRE LES PATATES DOUCES

Dans une casserole moyenne, couvrir les **patates douces** de 2,5 à 5 cm d'**eau** (1 à 2 po), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Mijoter à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **patates** soient tendres, de 10 à 12 min.



4. CUIRE LA COURGETTE

Pendant que la **dinde** cuit, couper la **courgette** en bâtonnets de 1,25 cm (½ po), puis couper chaque bâtonnet en trois. Disposer la **courgette** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à table** d'**huile**. Saupoudrer **du reste** de **sel d'ail**, puis **poivrer**. Rôtir au centre du four jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante, de 8 à 10 min.



2. MARINER LA DINDE

Hacher finement l'**aneth**. Dans un bol moyen, mélanger le **yogourt**, **la moitié** du **sel d'ail** et **la moitié** de l'**aneth**. (**NOTE** : utiliser ¾ c. à thé en tout de sel d'ail pour 2 pers, doubler pour 4 pers.) Sécher la dinde avec un essuie-tout, puis **poivrer**. Dans un grand sac à glissière, mélanger la **dinde** et **la moitié** du **yogourt aux herbes**. Bien couvrir, puis réserver.



5. PRÉPARER LA PURÉE

Lorsque les **patates** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole. À l'aide d'une fourchette ou d'un **presse-purée**, y incorporer **2 c. à table** de **beurre** et **2 c. à table** de **lait** (doubler le lait et le beurre pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Poêler jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. (**NOTE** : cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant ½ c. à table d'huile chaque fois!) Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis cuire sur la grille du **bas** jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 10 à 12 min. **



6. FINIR ET SERVIR

Émincer la **dinde**. Répartir la **dinde**, la **purée** et la **courgette** dans les assiettes. Saupoudrer la **dinde** et la **courgette** **du reste** d'**aneth**. Servir avec **le reste** du **yogourt aux herbes** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!