

Dinde dans une sauce à l'estragon

avec purée de chou-fleur et haricots verts

Spécial cétos

30 minutes



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



Portions de poitrines de dinde



Chou-fleur, en fleurons



Haricots verts



Estragon



Oignon vert



Crème



Concentré de bouillon de poulet



Sel d'ail

BONJOUR CHOU-FLEUR

Le légume parfait pour remplacer les féculents!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Haricots verts	170 g	340 g
Estragon	7 g	14 g
Oignon vert	1	2
Crème	113 ml	237 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Préparer et cuire le chou-fleur

- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Dans une casserole moyenne, recouvrir le **chou-fleur** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **½ c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans le **chou-fleur**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Couvrir pour garder chaud.

4



Terminer la purée de chou-fleur

- Ajouter à la casserole contenant le **chou-fleur** le **reste du sel d'ail, 2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture presque crémeuse. (**REMARQUE** : Une purée de chou-fleur n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Détacher les **feuilles d'estragon** de la branche, puis les hacher grossièrement.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **haricots verts** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), combiner les **reste de la crème, ¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et la **moitié de l'estragon**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Cuire la dinde et les haricots

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié du sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis disposer la **dinde** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **haricots**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres et que la **dinde** soit entièrement cuite**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement la **dinde**.
- Répartir la **dinde**, les **haricots verts** et la **purée de chou-fleur** dans les assiettes.
- Napper la **dinde** de **sauce à l'estragon**.
- Parsemer du **reste de l'estragon**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!