



Dinde dans une sauce à l'estragon

avec purée de chou-fleur et haricots verts

Spécial cétos 30 minutes



Portions de poitrine de dinde
680 g | 1 360 g

Recette personnalisée + Ajouter Changer ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



- Portions de poitrine 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

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.

1



Préparer et commencer la purée de chou-fleur

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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.
- Cuire 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.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Détacher les **feuilles d'estragon** des branches, puis les hacher grossièrement.
- Sur une moitié d'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.

3



Cuire la dinde et les haricots verts

- *2 Doubler | **Portions de poitrine de dinde**
- 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 transférer la **dinde** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **haricots verts**.
- 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**.

4



Terminer la purée de chou-fleur

- Ajouter 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 réduire le **chou-fleur** en purée 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, puis ajouter les **oignons verts**.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), combiner le **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. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût.

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.

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

3 | Cuire la dinde et les haricots

*2 Doubler | Poitrine de dinde

Si vous avez doublé les **portions de poitrine de dinde**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de dinde**. Cuire par étape, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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