

Petits pains de viande à la dinde glacés à la tartina de figues avec pommes de terre poêlées et haricots verts crémeux

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Dinde hachée



Chapelure pankko



Thym



Poudre d'ail



Tartina de figues



Moutarde de Dijon



Pomme de terre rouge



Haricots verts



Fromage à la crème

BONJOUR TARTINA DE FIGUES

Découvrez ce condiment sucré rempli de graines de figue croquantes!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Thym	7 g	7 g
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Tartinade de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Haricots verts	170 g	340 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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).

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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Étuver les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quartiers.
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 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 les **potatoes** de terre.
- Égoutter.



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants et que l'**eau** réduise de moitié.
- Ajouter le **fromage à la crème** et le **reste** de la **poudre d'ail**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et que les **haricots** soient tendres. (**CONSEIL** : Si la sauce réduit trop, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe à la fois.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Retirer la poêle du feu. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** et le **reste** de la **moutarde**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.



Préparer

- Détacher de la branche **2 c. à thé** de **feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les hacher finement.
- Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** de la **moutarde**, la **moitié** du **thym**, la **moitié** de la **poudre d'ail** et **¼ c. à thé** de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des pains de viande plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.)
- **Poivrer** et bien mélanger.



Poêler les pommes de terre

- Transférer les **haricots verts** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.
- Chauffer à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **potatoes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Cuire les pains de viande

- Diviser le **mélange de dinde** en **2 portions égales** (4 portions pour 4 pers.). Sur la plaque à cuisson préparée, former à partir de **chaque portion** des **ovales de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur**.
- Étendre la **tartinade de figues** sur les **pains de viande**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits**.



Terminer et servir

- Répartir les **pains de viande**, les **potatoes** de terre et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Parsemer les **potatoes** du **reste** du **thym**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!