

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

Faible en calories

Faible en glucides

35 minutes



Dinde hachée



Chapelure panko



Thym



Sel d'ail



Tartinade de figues



Moutarde de Dijon



Pomme de terre rouge



Haricots verts



Fromage à la crème

BONJOUR TARTINADE 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
Sel 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	21 ½ g	43 g
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Commencer les pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en quatre.
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **potatoes de terre** 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 les **potatoes de terre**.



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 la **moitié** du **fromage à la crème** (toute la qté pour 4 pers.) et le **reste** du **sel d'ail**. Cuire 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, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- **Poivrer**, au goût.
- Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de la **moutarde**, puis remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde.



Préparer

- Détacher des branches **2 c. à thé** de **feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les hacher finement.
- Parer et couper les **haricots verts** 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** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.



Terminer les pommes de terre

- Transférer les **haricots verts** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **potatoes de terre**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Cuire les pains de viande

- Répartir le **mélange de dinde** en **2 portions égales** (4 portions pour 4 pers.) sur la plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis former **chaque portion** en un **ovale de 2,5 cm (1 po)** d'épaisseur.
- Badigeonner le dessus de la **tartinade de figues**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **pains de viande** 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 de terre** du **reste** du **thym**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!