



# Poitrine de dinde et sauce crémeuse à la moutarde

avec salade de roquette, de feta et de tomates

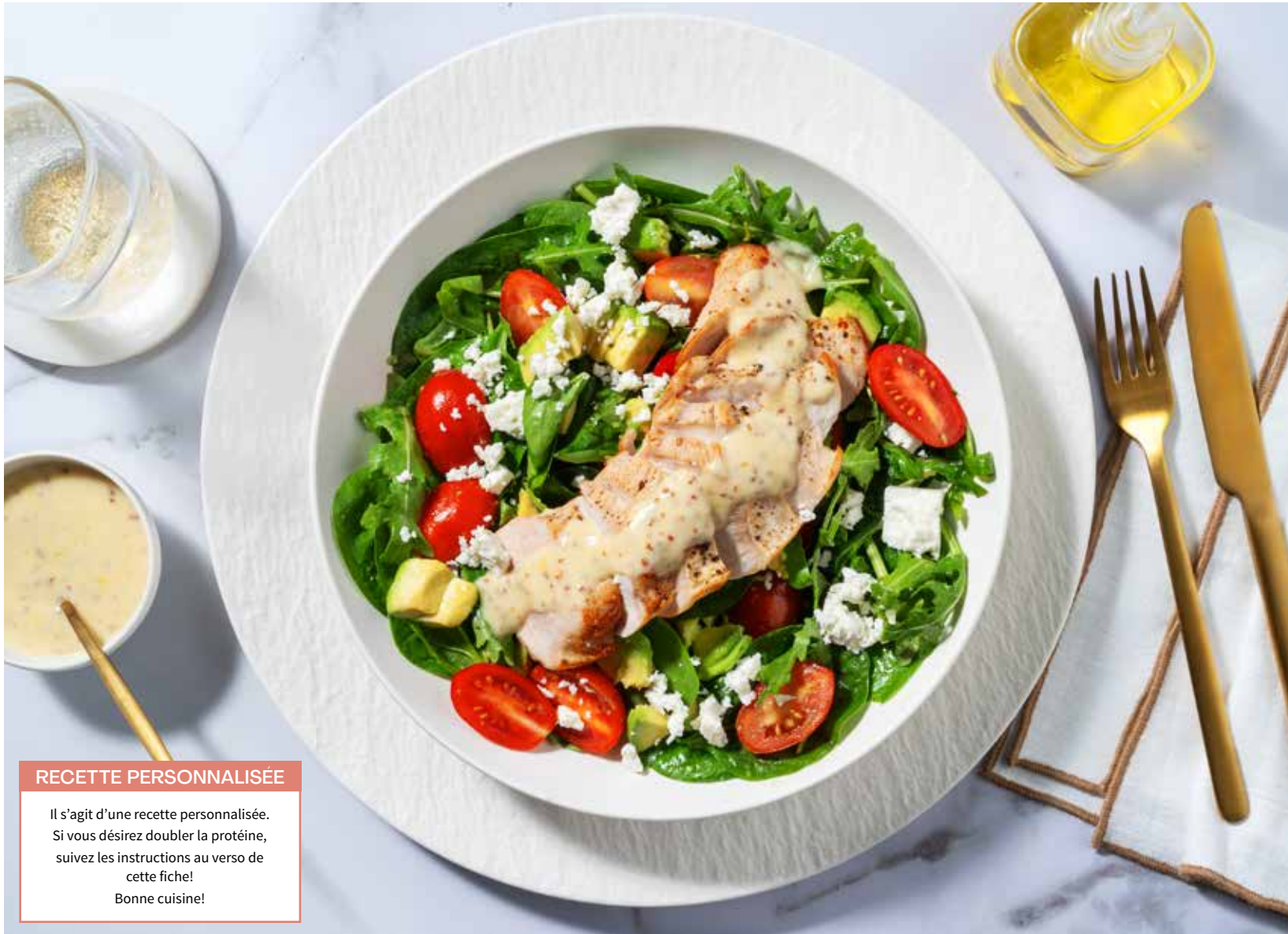
Spécial cét

Rapido

25 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez doubler la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!

- Portions de poitrine de dinde
- Doubles portions de poitrine de dinde
- Feta, émietté
- Avocat
- Petites tomates
- Mélange roquette et épinards
- Gousses d'ail
- Crème
- Moutarde à l'ancienne
- Vinaigre de vin rouge
- Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrine de dinde	340 g	680 g
Double portions de poitrine de dinde	680 g	1360 g
Feta, émietté	½ tasse	1 tasse
Avocat	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Crème	56 ml	113 ml
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
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.

1



### Cuire la dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** d'**huile**, puis la **dinde**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire la dinde en plusieurs étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite\*\*.
- Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

Si vous avez choisi les **double portions de poitrine de dinde**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de dinde**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

4



### Trancher la dinde et assembler la sauce crémeuse à la moutarde

- Trancher finement la **dinde**.
- Incorporer le **reste du jus de dinde** dans la **sauce**. **Saler et poivrer**, au goût.

2



### Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **avocats**, les **tomates**, le **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Garnir du **mélange roquette et épinards**. Mélanger uniquement au moment de servir.

3



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Cuire 30 s, en remuant, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau**, la **crème**, la **moutarde** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

5



### Terminer et servir

- Bien mélanger la **salade**. Répartir la **salade** dans les assiettes, puis parsemer de **feta**.
- Garnir de **dinde**, puis arroser d'**un filet** de **sauce crémeuse à la moutarde**.

Le souper, c'est réglé!