

# Salade de dinde Buffalo

avec vinaigrette ranch

Faible en calories

Faible en glucides

Épicée (au goût)

25 minutes



Portions de poitrines de dinde



Mini concombre



Sauce piquante



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement BBQ



Mélange printanier



Vinaigrette ranch



Carotte, en juliennes

BONJOUR POITRINE DE DINDE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Mini concombre	66 g	132 g
Sauce piquante 🌶️	2 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	226 g
Vinaigrette ranch	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

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

📱📷📺📧 @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- Peler le **concombre**, si désiré, puis le trancher en fines rondelles.



## 2 Mariner les légumes

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette, si désiré!)
- Ajouter les **concombres** et les **carottes**, puis remuer pour enrober. Réserver.



## 3 Préparer la dinde

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout.
- Disposer la **dinde** sur une planche à découper, puis couvrir d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, aplatir en martelant **chaque poitrine** à une épaisseur de 1,25 cm (1/2 po).
- **Saler**, puis saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**.



## 4 Cuire la dinde

## 4 Cuire la dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile**, puis la **dinde**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à thé d'huile chaque fois.)
- Cuire de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée et entièrement cuite\*\*. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si la dinde dore trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu, puis transférer la **dinde** dans une assiette.



## 5 Terminer et servir

## 5 Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **légumes marinés**, ajouter le **mélange printanier**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **dinde**, puis arroser d'**un filet de sauce piquante**, au goût.
- Arroser d'**un filet de vinaigrette ranch**.

## Le souper, c'est réglé!