



SANDWICH CHAUD À LA DINDE

avec sauce à la sauge, purée de patate douce et pois verts

PRONTO



BONJOUR DINDE

Une protéine maigre qui ne se savoure pas qu'à Noël!

TEMPS: 30 MIN



Escalopes
de dinde



Pain de blé entier



Ail



Concentré de
bouillon de poulet



Sauge et thym



Échalote



Patate douce,
en cubes



Pois verts



Farine tout usage

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Presse-purée
- Grande casserole
- Petite casserole
- Tasses à mesurer
- Passoire
- Beurre non salé **2** (2 c. à table | 4 c. à table)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Escalopes de dinde	340 g		680 g
• Pain de blé entier 1	2		4
• Ail	3 g		6 g
• Concentré de bouillon de poulet	1		2
• Sauge et thym	14 g		21 g
• Échalote	50 g		50 g
• Patate douce, en cubes	340 g		680 g
• Pois verts	113 g		227 g
• Farine tout usage 1	1 c. à table		2 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

0 Seafood/Fruit de Mer	6 Mustard/Moutarde
1 Wheat/Blé	7 Peanut/Cacahuète
2 Milk/Lait	8 Sesame/Sésame
3 Egg/Oeuf	9 Sulphites/Sulfites
4 Soy/Soja	10 Crustacean/Crustacé
5 Tree Nut/Noix	11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **425°F** (pour finir la dinde et griller le pain). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! Sortir le beurre du réfrigérateur et le laisser ramollir à température ambiante.



1 CUIRE LES PATATES Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, couvrir les **patates douces** d'**eau** (de 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates**, de 10 à 12 min.



4 GRILLER LE PAIN

Entre-temps, disposer les **tranches de pain** sur une autre plaque à cuisson. Badigeonner **chaque tranche** de **½ c. à table** de **beurre** (à temp. ambiante). Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!) Entre-temps, dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter les **échalotes**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles ramollissent, de 1 à 2 min. Ajouter la **sauge**, la **moitié** de l'**ail** et le **reste** du **thym**. Cuire en remuant, de 1 à 2 min.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher finement la **sauge**. Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers) de leur tige. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis ajouter **½ c. à table** de **thym** (doubler pour 4 pers).



5 FAIRE LA SAUCE

Saupoudrer les **échalotes** de **farine**, puis mélanger pour couvrir, 1 min. Ajouter le(s) **concentré(s) de bouillon** et **1 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Mijoter en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** réduise, de 3 à 4 min. Entre-temps, dans une petite casserole à feu moyen-doux, ajouter les **pois**, le **reste** de l'**ail**, **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **pois** soient chauds, de 2 à 3 min.



3 CUIRE LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Saisir jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 1 à 2 min par côté. Retirer la poêle du feu, puis transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Rôtir la **dinde** au **centre** du four jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite, de 8 à 10 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne minimale de 74°C/165°F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Lorsque les **patates** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la casserole. À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, y incorporer **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Couper la **dinde** en tranches. Répartir la **purée**, les **pois** et le **pain grillé** dans les assiettes. Garnir le **pain de dinde tranchée**, puis napper de **sauce**.

CLASSIQUE!

Une purée onctueuse, des pois et de la dinde nappée de sauce... que demander de plus?