

Wraps à la dinde à la sauce tikka

avec aïoli à la coriandre

20 min



Portions de poitrines de dinde



Mélange d'épices indien



Gousses d'ail



Mayonnaise



Poivron



Coriandre



Tortillas de farine



Pomme de terre à chair jaune



Sauce tikka

BONJOUR LÉGUMES AU FOUR

Cuisez tout sur une seule plaque à cuisson pour diminuer la vaisselle!

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, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	3	6
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	14 g
Tortillas de farine	6	12
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Sauce tikka	¼ tasse	½ tasse
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

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **pommes de terre** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la couper en lanières de 0,5 cm (¼ po).



4 Préparer l'aioli à la coriandre

- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **coriandre**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à thé** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Réserver.



2 Assembler le plaque de légumes au four

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** et les **poivrons** de **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis assaisonner du **mélange d'épices indien** et de la **moitié** de l'**ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



5 Chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les chauffer dans le four de 4 à 5 min. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative!)



3 Cuire la dinde

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde**.
- Poêler de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **moitié** de la **sauce tikka** (toute la qté pour 4 pers.). Remuer pendant 1 min pour enrober.



6 Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Garnir de **dinde**, puis arroser d'**aioli à la coriandre**.
- Servir les **légumes assaisonnés aux épices indiennes** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!