

## **Filet de dinde** (dans l'intelli-vap):

*donne 4 portions*

### **Ingrédients:**

- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/4 c. à thé de poivre noir
- 1/4 c. à thé de poudre d'ail
- 340g de filet de dinde
- 2 grosses patates douces, épeluchées et coupées en cubes
- 2 oignons verts, hachés
- 2 c. à soupe de coriandre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 1/2 c. à thé de Chipotle

Combiner le sel, la poudre d'oignon, le poivre et la poudre d'ail.

Saupoudrer le mélange sur le filet de dinde de tous les côtés et mettre dans le bol étuveur.

Mettre les cubes de patates douces dans le plat/passoire.

Remplir le réservoir avec 400 ml d'eau.

Mettre le bol étuveur sur le dessus du réservoir d'eau et la plat/passoire sur le bol étuveur.

Couvrir et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 14 minutes ou jusqu'à ce que les jus de la dinde soient clairs et que les patates douces soient tendres.

Pendant que la dinde cuit, mettre les oignons verts et la coriandre dans la base du Hachoir Gagne-temps. Tirer la corde 4-5 fois jusqu'à ce que le tout soit finement haché.

Retirer le couvercle et ajouter l'huile d'olive, le sirop d'érable et le mélange pour assaisonnement. Remettre le couvercle et tirer la corde 4-5 fois pour combiner parfaitement.

Dans un bol moyen, combiner les patates douces et le contenu du Hachoir Gagne-temps; bien enrober. Trancher la dinde et servir avec les patates douces.