



Pétoncles poêlés avec riz sauvage et salsa au kiwi

De luxe

30 minutes



Pétoncles géants
227 g | 454 g



Méley de riz
sauvage
½ tasse | 1 tasse



Mélange
cumin-curcuma
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé



Maïs en grains
113 g | 227 g



Piment fort
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Avocat
1 | 2



Kiwi
1 | 2



Lime
1 | 2



Échalote
1 | 2

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.

1



Cuire le riz

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

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le **medley de riz sauvage** et le **mélange cumin-curcuma**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **piment fort** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** des **piments forts** et le **maïs**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **piments forts** soient légèrement croquants.
- Ajouter la **moitié** des **échalotes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

3



Préparer la salsa

- Entre-temps, peler, dénoyauter, puis couper l'**avocat** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper le **kiwi** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Presser la **lime**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

4



Préparer la salsa

- Dans un bol moyen, ajouter le **reste** des **échalotes**, le **reste** des **piments forts**, l'**avocat**, le **kiwi**, la **coriandre**, le **jus de lime** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**.

5



Préparer et cuire les pétoncles

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **pétoncles**. Sécher les **pétoncles** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pétoncles**. Saisir de 1 à 2 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pétoncles soient dorés**.
- Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **mélange piments forts-maïs** et mélanger.
- **Saler** et **poivrer**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **pétoncles** et de **salsa**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.