



Bols de dinde à la sauce au chipotle et au miel

avec riz aux oignons verts

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

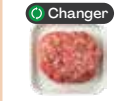
+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Boeuf haché
250 g | 500 g



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mini concombre
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Poivron
1 | 2



Bébés épinards
28 g | 56 g



Sauce au chipotle
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Miel
1 | 2



Mélange d'épices
à enchilada
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 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

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)

3



Préparer la sauce et mariner les concombres

- Dans un petit bol, mélanger la **sauce au chipotle** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **miel**.
- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, le **reste** du **miel**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **une pincée** de **sel**. (**REMARQUE** : C'est votre marinade.)
- Réchauffer au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Ajouter les **concombres** à la **marinade**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver au frigo pour refroidir.

4



Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette.

5



Cuire la dinde

[Changer](#) | [Boeuf haché](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis la **dinde**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, le **mélange d'épices à enchilada** et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Répartir le **riz aux oignons verts** dans les bols.
- Garnir de **dinde**, de **poivrons**, de **concombres** et d'**un peu** de **marinade**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce au chipotle et au miel**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

5 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Boeuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****.

5 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire les **galettes** de 5 à 6 min, en les défaisant en bouchées, jusqu'à ce qu'elle soient croustillantes, de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).