



Bols de dinde façon tex-mex

avec salade de chou au maïs à la mexicaine

Repas futé

25 minutes

Changer



Boeuf haché
250 g | 500 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 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](https://www.hellofresh.ca)



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pâte tex-mex
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Assaisonnement
mexicain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Maïs en grains
113 g | 227 g



Chou rouge,
émincé
56 g | 113 g



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



Oignon vert
1 | 2



Feta, émiettée
1/4 tasse | 1/2 tasse



Crème sure
1 | 2



Medley de riz
sauvage
1/2 tasse | 1 tasse

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 sauvage

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

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **medley de riz sauvage**, **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 20 à 22 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 assembler la salade de chou

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **vinaigre** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre, si désiré.)
- **Saler** et **poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter le **chou**, puis bien mélanger.

3



Griller le maïs

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **maïs** avec un essuie-tout.
- Ajouter le **maïs** à la poêle chaude et sèche. Cuire pendant 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Ajouter la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson pendant 15 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Transférer le **maïs** dans le bol moyen contenant la **salade de chou**, puis bien mélanger.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Cuire la dinde

🔄 **Changer** | **Bœuf haché**

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **pâte tex-mex**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le **mélange** ne soit plus liquide.
- **Poivrer**.

5



Préparer la crème acidulée

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **reste** du **vinaigre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **medley de riz sauvage**, ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **medley de riz sauvage** dans les bols. Garnir de **salade de chou** et de **dinde**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** des **oignons verts**.
- Couronner les **bols** d'**un soupçon** de **crème acidulée**.

4 | Cuire le bœuf

🔄 **Changer** | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, réduire la quantité d'**huile** à **1 c. à thé** (2 c. à thé), puis ajouter le **bœuf** à la poêle. Cuire le **bœuf** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**** (Enlever et jeter l'excès de gras, si désiré.)

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