

Bols de dinde au pesto

avec riz au beurre et tomates éclatées

15 minutes





Protéine personnalisable + Ajouter

() Changer

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 🎥

250 g | 500 g





250 g | 500 g





Pesto au basilic



Oignon jaune

haché 56 g | 113 g

1/4 tasse | 1/2 tasse



Parmesan, râpé grossièrement 1/4 tasse | 1/2 tasse



Petites tomates 113 g | 227 g

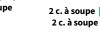


Purée d'ail 1 c. à soupe |



balsamique

2 c. à soupe





Bébés épinards 56 g | 113 g

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. Matériel | Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, casserole moyenne



Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole movenne 1 1/4 tasse (2 1/2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- · Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter le riz à l'eau bouillante. 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.



Préparer

- Hacher grossièrement les épinards.
- Percer avec précaution les tomates à l'aide d'une fourchette ou la pointe d'un couteau.



Faire éclater les tomates

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les tomates. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les tomates éclatent.
- Transférer dans un bol moyen. Arroser de la moitié du glaçage balsamique (toute la qté pour 4 pers.). Saler et poivrer. Remuer pour enrober, Réserver,



4 | Cuire le Beyond Meat®

O Changer | Bœuf haché

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

Unités de

mesure à

chaque étape 2 personnes

4 | Cuire le bœuf

cuire la dinde**.

Changer | Beyond Meat®

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

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 personnes Ingrédient



Cuire la dinde

🗘 Changer | Bœuf haché

🗘 Changer | Beyond Meat®

- Chauffer la même grande poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis la dinde et les oignons.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. Saler et poivrer.
- Ajouter le **pesto** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit enrobé.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les épinards et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre. Saler, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du mélange de dinde et des tomates éclatées.
- Parsemer de parmesan.