



Poêlée de dinde façon sud-ouest

avec riz sauvage au maïs grillé et pico de gallo

Repas futé

Épicé

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

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



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



Medley de riz
sauvage
½ tasse | 1 tasse



Maïs en grains
sauvages
113 g | 227 g



Coriandre
7 g | 14 g



Concentré de
bouillon de
poulet
1 | 2



Tomate
1 | 2



Mélange d'épices
sud-ouest
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Piment fort
1 | 2



Lime
1 | 2



Oignon rouge
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 sauvage

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, mélanger le **concentré de bouillon**, 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. Laisser mijoter 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



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 sèche.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Transférer le **maïs grillé** dans une assiette.

3



Préparer et mélanger le pico de gallo

- Entre-temps, éviter le **piment fort** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po), puis en hacher finement **½ c. à soupe** (1 c. à soupe).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un bol moyen, ajouter les **oignons hachés finement**, les **tomates**, le **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**. Bien mélanger.

4



Cuire la dinde et les légumes

[Changer](#) | [Bœuf haché](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **dinde** et le **reste** des **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **piments forts**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.

5



Assaisonner la dinde

- Dans la poêle contenant la **dinde** et les **légumes**, ajouter la **pâte tex-mex** et le **mélange d'épices sud-ouest**.
- Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz sauvage**, ajouter le **maïs grillé**, le **reste** de la **coriandre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis séparer le **riz** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz sauvage au maïs grillé** dans les assiettes.
- Garnir du **mélange de dinde**, puis du **pico de gallo**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

4 | Cuire le bœuf et les légumes

[Changer](#) | [Bœuf hache](#)

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

4 | Cuire le Beyond Meat® et les légumes

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.

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