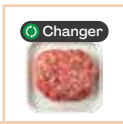




Bols de dinde au pesto super rapides

avec riz au beurre et tomates éclatées

15 minutes



Boeuf haché
250 g | 500 g

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



Dinde hachée
250 g | 500 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Glaçage balsamique
1 c. à soupe | 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.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter à une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ¼ c. à thé (¼ 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.

2



Préparer

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Percer avec précaution les **tomates** à l'aide d'une fourchette.

3



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 **glacage balsamique** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

4



Cuire la dinde

[Changer](#) | [Bœuf haché](#)

- Chauffer la même grande poêle antiadhésive (celle de l'étape 3) 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 la **dinde** soit enrobée.

5



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 de la **dinde** et des **tomates éclatées**.
- Parsemer de **parmesan**.

4 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire 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).