



Bols de dinde au pesto super rapides

avec riz au beurre et tomates éclatées

15 minutes

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)

⌚ Changer



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g

⌚ Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Riz au jasmin
⅓ 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



Jeunes 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 dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ½ 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.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- 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 ou de la pointe d'un couteau.

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 portions). **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober. Réserver.

4



Cuire la dinde

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer la même 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 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**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

4 | Cuire la saucisse

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

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

4 | Cuire le Beyond Meat®

[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 défaisant le **Beyond Meat®** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.