

Bols de dinde à la sauce au chipotle et au miel avec riz aux oignons verts

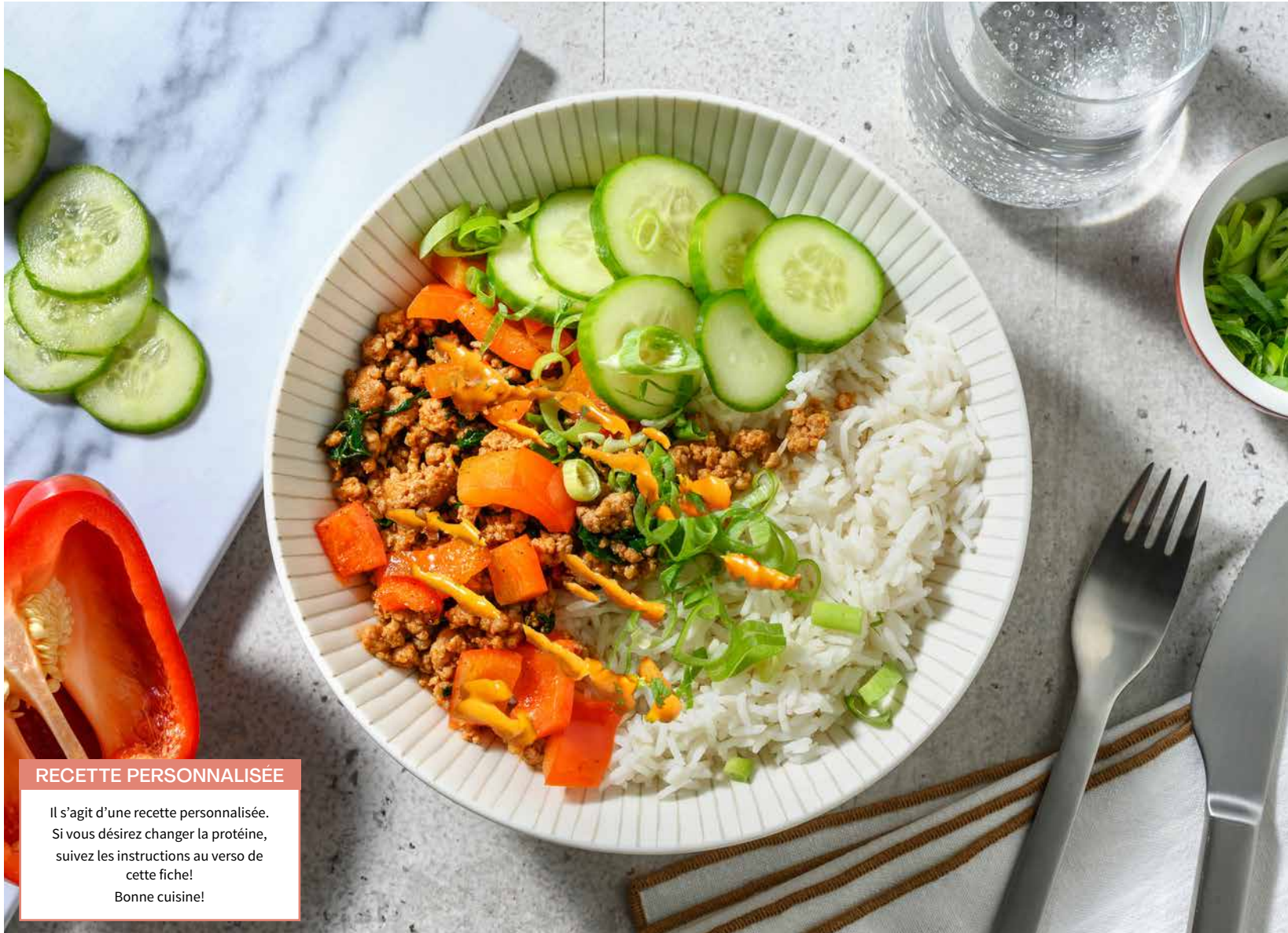


Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Faible en calories

Épicée

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Dinde hachée



Beyond Meat®



Riz basmati



Sauce au chipotle



Miel



Mélange d'épices à enchilada



Mini concombre



Oignon vert



Poivron



Sel d'ail



Bébés épinards



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen allant au micro-ondes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Beyond Meat®	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce au chipotle 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Oignon vert	2	4
Poivron	160 g	320 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **poivrons** dans une assiette.

2



Préparer

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- Trancher finement les **oignons verts**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)

5



Cuire la dinde

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis la **dinde**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**, le **mélange d'épices à enchilada** et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire pendant la même durée que la **dinde**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.

3



Préparer la sauce et mariner les concombres

- Dans un petit bol, mélanger la **sauce au chipotle** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **miel**.
- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, le **reste** du **miel**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **une pincée** de **sel**. (**REMARQUE** : C'est votre marinade.) Réchauffer au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Ajouter les **concombres à la marinade**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver au frigo pour refroidir.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **dinde**, de **poivrons** et de **concombres** avec leur **marinade**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au chipotle et au miel**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!