

# Bols de dinde façon tex-mex

avec salade de chou au maïs à la mexicaine

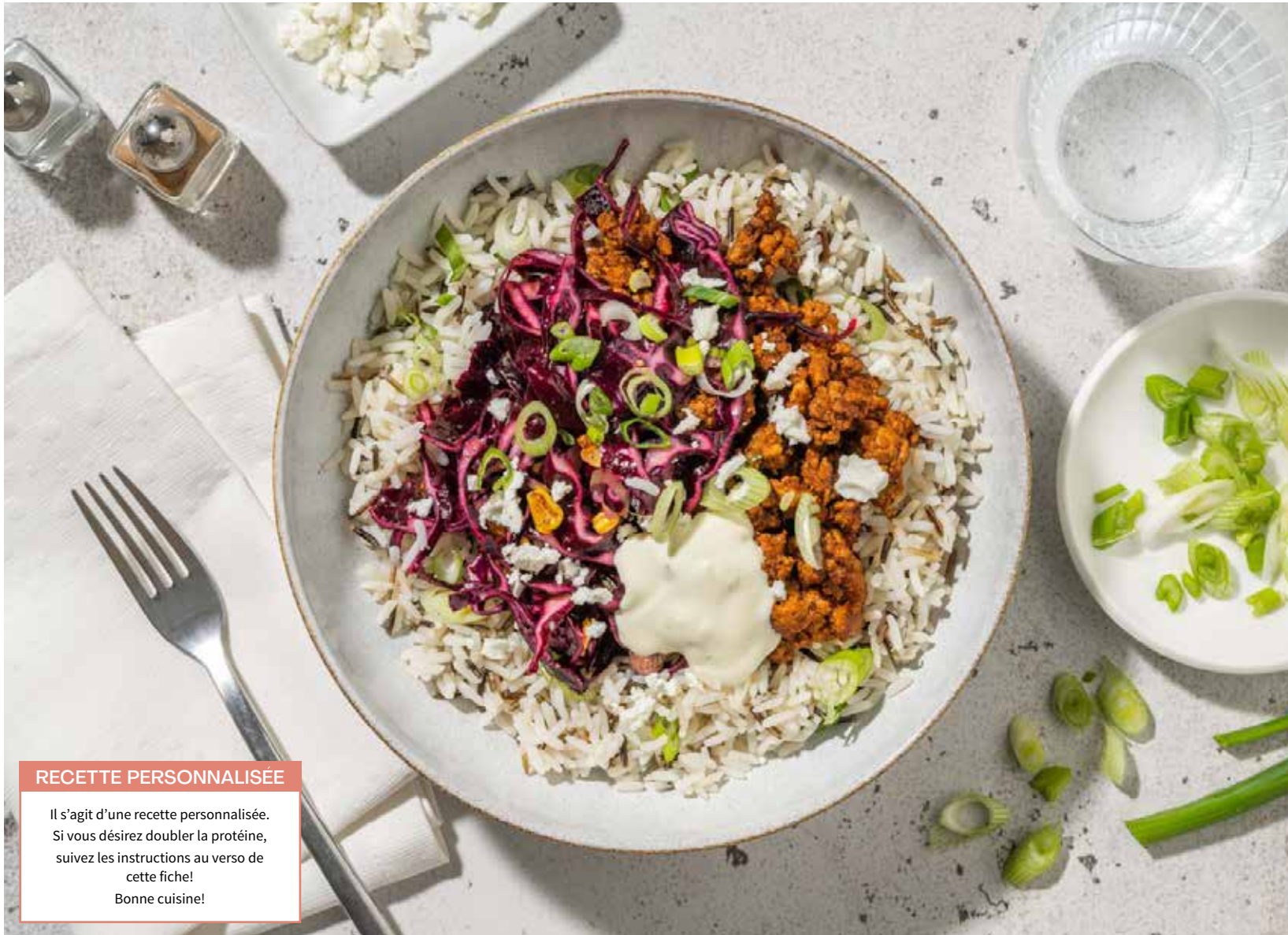
Faible en calories

Rapido

25 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Dinde hachée



Double dinde hachée



Pâte tex-mex



Assaisonnement mexicain



Maïs en grains



Chou rouge, émincé



Lime



Oignon vert



Feta, émiettée



Crème sure



Medley de riz sauvage

BONJOUR PÂTE TEX-MEX

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

# 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, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Maïs en grains	113 g	227 g
Chou rouge, émincé	56 g	113 g
Lime	1	2
Oignon vert	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
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

@HelloFreshCA

1



### Cuire le riz sauvage

- Dans une casserole moyenne, mélanger 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, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 20 à 22 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 la dinde

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter la **pâte tex-mex**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le mélange ne soit plus liquide.
- **Poivrer**, au goût.

Si vous avez choisi la **double dinde hachée**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de dinde hachée**. Au besoin, faire cuire la **dinde** en plusieurs étapes.

2



### Préparer et assembler la salade de chou

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **lime**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **moitié** du **zeste de lime**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de lime** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre, si désiré.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **chou**, puis bien mélanger.

5



### Préparer la crème à la lime

- Pendant que la **dinde** cuit, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, le **reste** du **zeste de lime**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de lime**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



### 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 pendant 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **grains** soient brun foncé par endroits.
- Ajouter la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson pendant 15 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer le **maïs** dans le bol moyen contenant la **salade de chou** (celui de l'étape 2), puis bien mélanger. Essuyer la poêle avec précaution.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz sauvage**, ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz sauvage** dans les bols. Garnir de **salade de chou** et de **dinde**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** des **oignons verts**.
- Couronner les bols d'**un soupçon** de **crème à la lime**.

Le souper, c'est réglé!