



# Bols de dinde façon tex-mex

## avec salade de chou au maïs à la mexicaine

Repas futé

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](https://hellofresh.ca)

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné à base de plantes

200 g | 400 g



Dinde hachée  
250 g | 500 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 mexicain  
113 g | 227 g



Chou rouge, émincé  
56 g | 113 g



Vinaigre de vin blanc  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Oignon vert  
1 | 2



Feta, émietlée  
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Medley de riz sauvage  
½ tasse |  
1 tasse

**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 **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. Cuire à couvert de 20 à 22 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 et assembler la salade de chou

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **vinaigre** 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 fouetter jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter le **chou**, 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 bruns foncés par endroits.
- Ajouter la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson pendant 15 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Transférer le **maïs** dans le bol moyen contenant la **salade de chou**, puis bien mélanger.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



### Cuire la dinde

[Changer](#) | **Bœuf haché**

[Changer](#) | **Émincé protéiné**

- 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**.

5



### Préparer la crème acidulée

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **reste** du **vinaigre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

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 acidulée**.

### 4 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde**\*\*.

### 4 | Cuire l'émincé protéiné

[Changer](#) | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.

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



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