



CHILI À LA DINDE ET AUX HARICOTS MÉLANGÉS

avec riz brun et crème sure

PRONTO



BONJOUR

HARICOTS MÉLANGÉS

Débordants de protéines et de fibres, les haricots transforment n'importe quelle recette en plat nutritif

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 849



Dinde hachée



Oignon rouge, haché



Haricots mélangés



Mélange d'épices sud-ouest



Tomates en dés



Pâte de tomates



Concentré de bouillon de légumes



Coriandre



Ail



Riz brun germé



Crème sure

SORTEZ

- Tasses à mesurer
- Presse-ail
- Bols moyens (2)
- Sel et poivre
- Passoire
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Dinde hachée 250 g | 500 g
- Oignon rouge, haché 56 g | 113 g
- Haricots mélangés 1 boîte | 2 boîtes
- Mélange d'épices sud-ouest 2 c. à table | 4 c. à table
- Tomates en dés 1 boîte | 2 boîtes
- Pâte de tomates 3 c. à table | 6 c. à table
- Concentré de bouillon de légumes 2 | 4
- Coriandre 10 g | 20 g
- Ail 10 g | 20 g
- Riz brun germé ¾ tasse | 1½ tasse
- Crème sure 2 3 c. à table | 6 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Si vous n'avez pas de presse-ail, posez simplement les gousses sur une planche à découper. À l'aide d'un couteau de chef à plat et de votre paume, pressez fermement sur les gousses, puis hacher finement.



1 CUIRE LE RIZ
À l'aide d'une passoire, rincer le **riz**. Dans une casserole moyenne, combiner le riz, le **concentré de bouillon** et **2 tasses d'eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre, de 25 à 26 min. (Retirer du feu lorsque cuit et laisser reposer de 2 à 3 min. Égoutter l'eau en trop.)



4 CUIRE LE CHILI
Ajouter les **tomates en dés**, les **haricots** avec leur liquide, le **reste du concentré de bouillon** et **¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Laisser mijoter qu'à léger épaissement du chili, de 10 à 12 min. **Saler et poivrer**.



2 PRÉPARATION
Entre-temps, **laver et sécher tous les aliments***. Émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans une autre casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis l'**oignon**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, de 3 à 4 min.



5 FINIR ET SERVIR
Incorporer la **moitié de la coriandre** au **riz**, puis répartir dans les bols. Garnir du **chili à la dinde** et d'une touche de **crème sure**. Sapoudrer **du reste de coriandre**.



3 CUIRE LA DINDE
Ajouter la **dinde** et le **mélange d'épices sud-ouest**. Cuire la dinde en la défaisant en morceau, jusqu'à qu'elle perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. Ajouter la **pâte de tomates** et l'**ail**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la pâte de tomates ait bien enrobé la dinde, de 3 à 4 min.

RAFRAÎCHISSANT!

La touche de crème sure ajoute acidité et onctuosité au chili.