

Dinde au harissa avec pilaf aux amandes

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Mélange d'épices
harissa



Poivron



Courgette



Base de sauce
tomate



Riz basmati



Concentré de
bouillon de poulet



Amandes, tranchées



Persil



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Amandes, tranchées	14 g	28 g
Persil	7 g	14 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	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.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **concentré de bouillon**, la **moitié du sel d'ail** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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 la dinde

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), 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 **base de sauce tomate**, le **mélange d'épices harissa** et le **reste du sel d'ail**. **Poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter les **légumes** et **¾ tasse d'eau** (1 ¼ tasse pour 4 pers.). Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.



2 Préparer et griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, évader, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.



5 Terminer le pilaf

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Ajouter au **riz** les **amandes**, la **moitié du persil** et **½ c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Séparer les **grains** à la fourchette pour combiner, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.



3 Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette.



6 Terminer et servir

- Répartir le **pilaf** dans les assiettes. Garnir de **dinde** et de **légumes**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!