

Dinde et poblano à la poêle façon sud-ouest

avec riz sauvage au maïs grillé et pico de gallo

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Dinde hachée



Pâte tex-mex



Medley de riz sauvage



Maïs en grains



Coriandre



Concentré de bouillon de poulet



Tomate Roma



Mélange d'épices sud-ouest



Piment poblano



Lime



Oignon rouge

BONJOUR PIMENTS POBLANO

Une fois séchés, ces doux piments mexicains s'appellent piments ancho!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
Maïs en grains	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Lime	½	1
Oignon rouge	113 g	226 g
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
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 sauvage

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **concentré de bouillon**, le **medley de riz sauvage**, **1 tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 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 Commencer la dinde et les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **dinde** et le **reste des oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **poblanos**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poblanos** soient légèrement croquants.



2 Griller le maïs

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **maïs** avec un essuie-tout.
- Ajouter le **maïs** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Transférer le **maïs** dans une assiette.



5 Terminer la dinde

- Dans la poêle contenant la **dinde** et les **légumes**, ajouter la **pâte tex-mex** et le **mélange d'épices sud-ouest**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **½ tasse d'eau** (⅔ tasse pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Préparer et mélanger le pico de gallo

- Entre-temps, évider, puis couper le **poblano** en morceaux de 1,25 cm (½ po), en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Peler et couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po), puis en hacher finement **½ c. à soupe** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **oignons hachés finement**, les **tomates**, le **jus de lime** et la **moitié** de la **coriandre**. Bien mélanger.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz sauvage**, ajouter le **maïs**, le **reste de la coriandre** et **½ c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis séparer les grains à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz au maïs grillé** dans les assiettes. Garnir de **dinde**, puis de **pico de gallo**.

Le souper, c'est réglé!