

Dinde façon moyen-orientale avec pilaf aux amandes

Faible en calories

30 minutes



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



Dinde hachée



Assaisonnement moyen-oriental



Poivron



Courgette



Base de sauce tomate



Riz basmati



Bouillon de poulet en poudre



Amandes, tranchées



Persil



Gousses d'ail

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Assaisonnement moyen-oriental	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	¼ tasse	½ tasse
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	14 g	28 g
Persil	7 g	14 g
Gousses d'ail	1	2
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 soya, 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

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. 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** (1 c. à soupe) de **beurre**, 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**, l'**assaisonnement moyen-oriental** et le **reste** de l'**ail**. **Poivrer**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **légumes** et **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson 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.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** 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**.
- À la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** des **amandes** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** du **persil** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. 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** (1 c. à soupe) d'**huile**, 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 autre 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!