



# Poêlée de dinde façon sud-ouest

## avec riz sauvage au maïs grillé et pico de gallo

Repas futé

Épicée

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



Chorizo, sans boyau  
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



Medley de riz sauvage  
½ tasse | 1 tasse



Maïs en grains sauvages  
113 g | 227 g



Coriandre  
7 g | 14 g



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Mélange d'épices sud-ouest  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Piment fort  
1 | 2



Lime  
1 | 2



Oignon rouge  
1 | 2

**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 **concentré de bouillon**, 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 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



### 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 de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Transférer dans une assiette.

3



### Préparer et mélanger le pico de gallo

- Entre-temps, éviter le **piment fort** en retirant les **graines** pour un goût plus doux, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po), puis en hacher finement **½ c. à soupe** (1 c. à soupe).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un bol moyen, ajouter les **oignons hachés** finement, les **tomates**, le **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**. Bien mélanger.

4



### Cuire la dinde et les légumes

- [Changer](#) | **Chorizo, sans boyau**
- [Changer](#) | **Émincé protéiné**
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, 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 **piments forts**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **piments** soient légèrement croquants.

5



### Assaisonner 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** (¾ tasse) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz sauvage**, ajouter le **maïs**, le **reste** de la **coriandre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis séparer le **riz** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz sauvage au maïs grillé** dans les assiettes.
- Garnir du **mélange de dinde**, puis du **pico de gallo**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

## 4 | Cuire le chorizo et les légumes

[Changer](#) | **Chorizo, sans boyau**

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

## 4 | Cuire l'émincé protéiné et les légumes

[Changer](#) | **Émincé protéiné**

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

\*\* 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.