



Poêlée de dinde façon sud-ouest avec riz sauvage au maïs grillé et pico de gallo

Faible en calories

Épicée

30 minutes

x2 Doubler



Dinde hachée

500 g | 1000 g

[Recette personnalisée](#)

+ 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



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pâte tex-mex
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Médeley 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
1 | 2



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



Piment fort
1 | 2



Lime
½ | 1



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, puis 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 les **grains** soient 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).
- Presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** 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.

4



Cuire la dinde et les légumes

- Remettre 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**.
- Poursuivre la cuisson 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**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **piments forts** soient légèrement croquants.

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** (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**, au goût.

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**, au goût, puis séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz sauvage au maïs grillé** dans les assiettes.
- Garnir de **mélange de dinde**, puis de **pico de gallo**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire la dinde et les légumes

*2 Doubler | Dinde hachée

Si vous avez doublé la **dinde hachée**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de dinde hachée**. Cuire par étape, au besoin.

** 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.