



Bols de dinde façon tex-mex

avec salade de chou au maïs à la mexicaine

Faible en calories

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

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



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



Assaisonnement
mexicain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Maïs en grains
113 g | 227 g



Chou rouge,
émincé
56 g | 113 g



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Feta, émietté
1/4 tasse | 1/2 tasse



Crème sure
1 | 2



Medley de riz
sauvage
1/2 tasse | 1 tasse

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 **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 20 à 22 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et assembler la salade de chou

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **vinaigre** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre, si désiré.)
- **Saler et poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter le **chou**, puis bien mélanger.

3



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 chaude et sèche. Cuire pendant 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **grains** soient brun foncé par endroits.
- Ajouter la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. Poursuivre la cuisson pendant 15 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.
- Transférer le **maïs** dans le bol moyen contenant la **salade de chou**, puis bien mélanger.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Cuire la dinde

[Changer](#) | **Bœuf haché**

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, 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 **pâte tex-mex**, le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le **mélange** ne soit plus liquide.
- **Poivrer**.

5



Préparer la crème acidulée

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **reste** du **vinaigre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **medley de riz sauvage**, ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **medley de riz sauvage** dans les bols. Garnir de **salade de chou** et de **dinde**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** des **oignons verts**.
- Couronner les bols d'**un soupçon** de **crème acidulée**.

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

4 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

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

4 | Cuire la Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, en défaisant les galettes en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir la **dinde****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).