



Bols de dinde vibrante à la californienne

avec vinaigrette guacamole-ranch

15 minutes

Changer



Chorizo,
sans boyau
250 g | 500 g

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://www.hellofresh.ca)



Dinde hachée
250 g | 500 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Guacamole
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Vinaigrette ranch
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Radis
3 | 6



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Edamames
56 g | 113 g

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

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer les radis et la vinaigrette

- Trancher le **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter le **guacamole** et la **vinaigrette ranch**. **Saler** et **poivrer**, puis fouetter.

3



Cuire la dinde

- [Changer](#) | **Chorizo, sans boyau**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
 - Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde** et les **edamames**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
 - Ajouter le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et les **tomates**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler** et **poivrer**.

4



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir du **mélange de dinde**, de **radis** et de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon** de **vinaigrette guacamole-ranch**.

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

3 | Cuire le chorizo

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

Si vous avez choisi le **chorizo**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****.