



# Bols de dinde au pesto

## avec riz au beurre et tomates éclatées

15 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://www.hellofresh.ca)

Changer



Boeuf haché  
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pesto au basilic  
¼ tasse | ½ tasse



Oignon jaune, haché  
56 g | 113 g



Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Petites tomates  
113 g | 227 g



Purée d'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Glaçage balsamique  
2 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bébés épinards  
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 ½ 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**. 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

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Percer avec précaution les **tomates** à l'aide d'une fourchette ou la pointe d'un couteau.

3



## Faire éclater les tomates

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tomates**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent.
- Transférer dans un bol moyen. Arroser de la **moitié** du **glaçage balsamique** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober. Réserver.

4



## Cuire la dinde

[Changer](#) | **Bœuf haché**

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

- Chauffer la même grande poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde** et les **oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **pesto** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit enrobé.

5



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **épinards** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **beurre**. **Saler**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **mélange de dinde** et des **tomates éclatées**.
- Parsemer de **parmesan**.

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 haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**\*\*.

## 4 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

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