



BONJOUR

PICO DE GALLO

Le pico de gallo à l'avocat fait passer ce plat mexicain à l'étape supérieure!

TEMPS: 30 MIN



Dinde hachée



Ail



Oignons verts



Riz basmati



Coriandre



Crème sure



Lime



Tomates raisins



Avocat



Assaisonnement
mexicain



Maïs en grains

SORTEZ

- Casserole moyenne
- Tasses à mesurer
- Petit bol
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Zesteur
- Huile d'olive ou de canola
- Presse-ail
- Bol moyen

INGRÉDIENTS

4 pers

- Dinde hachée 500 g
- Ail 12 g
- Oignons verts 4
- Riz basmati 1 ½ tasse
- Coriandre 14 g
- Crème sure 2 ¾ tasse
- Lime 2
- Tomates raisins 227 g
- Avocat 2
- Assaisonnement mexicain 2 c. à table
- Maïs en grains 227 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74° C/165° F.



BON DÉPART

Arroser le reste d'avocat d'un peu de jus de lime pour l'empêcher d'oxyder (de brunir). Il sera ainsi encore frais pour le lunch du lendemain!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **3 tasses** d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser les **limes**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer les **oignons verts**. Hacher finement la **coriandre**. Peler et dénoyauter les **avocats**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4 FINIR LA DINDE

Dans la même poêle, ajouter le **maïs**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min. Baisser à feu moyen. Incorporer l'**assaisonnement mexicain**, l'**ail** et **¼ tasse** d'eau. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min.



2 CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, la **moitié** du **jus de lime** et la **moitié** du **zeste de lime**. (NOTE: voilà la crème à la lime!) Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, l'**avocat**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (NOTE: voilà le pico de gallo!)



3 CUIRE LA DINDE

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis la **dinde**. **Saler** et **poivrer**. Cuire la **dinde** en la défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 4 à 5 min. (ASTUCE: cuire à une température interne minimale de 74° C/165° F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Lorsque le **riz** est cuit, en séparer les grains à la fourchette et y incorporer le **reste** d'**oignons verts**, du **zeste de lime** et de la **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols et garnir de **dinde** et de **pico de gallo**. Couronner d'une touche de **crème à la lime**.

SAVOUREUX!

Toutes les saveurs d'un burrito... sans les calories en trop!