



Bol burrito à la dinde

avec pico de gallo à l'avocat et riz lime-coriandre

PRONTO 30 minutes



Dinde hachée



Ail



Oignons verts



Riz basmati



Coriandre



Crème sure



Lime



Tomates raisins



Avocat



Assaisonnement mexicain



Maïs en grains

BONJOUR PICO DE GALLO!

La sauce acidulée à l'avocat fait passer ce plat mexicain à l'étape supérieure!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Il en reste pour le lendemain? Quelle chance! Assurez-vous d'arroser le reste d'avocat d'un trait de jus de lime pour l'empêcher d'oxyder (de brunir).

Sortez

Bol moyen, 2 petits bols, cuillères à mesurer, zesteur, presse-ail, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

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

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

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

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

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



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

Pendant que le **riz** cuit, mettre **1 c. à table d'huile** dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter 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.**



6. FINIR ET SERVIR

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

Le souper, c'est réglé!