

Bol burrito à la dinde

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

Rapido

30 minutes



Dinde hachée



Purée d'ail



Oignons verts



Riz basmati



Coriandre



Crème sure



Lime



Petites tomates



Avocat



Assaisonnement mexicain



Maïs en conserve

BONJOUR PICO DE GALLO

Lorsqu'il est fait maison, le pico de gallo à l'avocat rehausse à merveille les plats mexicains!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, essuie-tout, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Coriandre	7 g	14 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Lime	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Avocat	1	2
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Maïs en conserve	113 g	227 g
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **lime**. Émincer les **oignons verts**. Hacher finement la **coriandre**. Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter et rincer le **maïs**, puis le sécher avec un essuie-tout.



Terminer la dinde

Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter la **moitié** du **maïs** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré. Baisser à feu moyen. Ajouter l'**assaisonnement mexicain**, la **purée d'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Continuer la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Préparer les condiments

Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, la **moitié** du **jus de lime** et la **moitié** du **zeste de lime**. (**REMARQUE** : C'est votre 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. (**REMARQUE** : C'est votre pico de gallo!)



Faire cuire la dinde

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire la **dinde** de 4 à 5 minutes, en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis 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 et garnir du **mélange de dinde** et du **pico de gallo**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**.

Le repas est prêt!