

Bol de dinde tropical

avec salsa de mangues et riz brun à la coriandre

Faible en calories

30 minutes



Escalopes de dinde



Poivron



Mangue, hachée



Lime



Coriandre



Mélange d'épices jerk



Riz brun germé



Sauce BBQ

BONJOUR ESCALOPE DE DINDE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

D'ABORD

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Escalopes de dinde	340 g	680 g
Poivron	160 g	320 g
Mangue, hachée	85 g	170 g
Lime	1	1
Coriandre	7 g	14 g
Mélange d'épices jerk	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz brun germé	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz brun

Rincer le **riz** à l'aide d'un tamis. Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le **riz** soit tendre, de 25 à 26 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser reposer de 2 à 3 minutes. Égoutter tout excédent d'**eau**.



Faire cuire la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter la **dinde** et le **mélange d'épices jerk** dans un bol moyen, puis bien mélanger. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en retournant souvent les morceaux, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**. Retirer la poêle du feu et ajouter la **sauce BBQ**. Bien mélanger, puis couvrir pour garder au chaud.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper la **mangue** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**.



Préparer la salsa

Ajouter la **mangue**, la **moitié** de la **coriandre**, **½ c. à soupe de jus de lime** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans le bol moyen contenant les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les poivrons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les morceaux de **poivron** à la poêle sèche. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants et éclatés. Retirer la poêle du feu et transférer les **poivrons** dans un bol moyen, puis laisser légèrement refroidir.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer le **zeste de lime** et le **reste** de la **coriandre**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **dinde** et de **salsa**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!