



Bols burrito à la dinde

avec pico de gallo et riz lime-oignon vert

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Purée d'ail



Oignon vert



Riz basmati



Petites tomates



Lime



Mais en conserve



Crème sure



Guacamole



Assaisonnement mexicain

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Fumé, sucré et épicé réunis pour une parfaite saveur tex-mex!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	4	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Lime	1	2
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 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).

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les **tomates** en quatre.
- Zester, puis presser la **lime**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Égoutter et rincer le **maïs**, puis le sécher avec un essuie-tout.



Terminer la dinde

- Ajouter la **moitié** du **maïs** (tout le maïs pour 4 pers.) dans la poêle contenant la **dinde**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **maïs** soit doré, en remuant à l'occasion.
- Baisser à feu moyen. Incorporer l'**assaisonnement mexicain**, la **purée d'ail** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.



Faire cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux.
- Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



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**, la **moitié** des **oignons verts** et le **reste** du **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre pico de gallo.)



Faire cuire la dinde

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis la **dinde**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **dinde** perde sa couleur rosée, en la défaisant en morceaux**.
- **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** des **oignons verts** et le **reste** du **zeste de lime**. **Saler** et bien remuer.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **mélange de dinde** et du **pico de gallo**.
- Couronner d'un **souçon** de **crème à la lime** et de **guacamole**.

Le souper, c'est réglé!