



Bols burrito à la dinde

avec pico de gallo et riz à la coriandre

Familiale

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Purée d'ail



Coriandre



Riz basmati



Petites tomates



Lime



Maïs en grains



Crème sure



Guacamole



Assaisonnement mexicain

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Lime	1	2
Maïs en grains	113 g	227 g
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
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe

Huile*
Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** 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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les **tomates** en quatre.
- Zester, puis presser la **lime**.
- Hacher finement la **coriandre**.



Terminer la dinde

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter le **maïs**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré.
- Réduire à feu moyen. Ajouter l'**assaisonnement mexicain**, la **purée d'ail** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, 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 de la coriandre** et le **reste du jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre pico de gallo!)



Commencer la dinde

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



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), le **reste du zeste de lime** et le **reste de la coriandre**. **Saler** et bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **mélange de dinde** et du **pico de gallo**.
- Couronner d'**un soupçon de crème à la lime** et de **guacamole**.

Le souper, c'est réglé!