



# Bols burrito de dinde à la sauce au chipotle avec guacamole et jalapenos marinés

Repas futé

Épicée

20 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée

250 g | 500 g



Riz étuvé

3/4 tasse | 3/4 tasse



Mélange d'épices à enchilada

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Gousses d'ail

3 | 6



Maïs en grains

56 g | 113 g



Poivron

1 | 2



Jalapeno

1 | 2



Vinaigre de vin blanc

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Guacamole

3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet

1 | 2



Sauce au chipotle

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Oignon rouge

1/2 | 1

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire le riz

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

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada** et la **moitié** du **riz** (toute la qté pour 4 pers.).
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**, **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 15 à 18 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.

2



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Trancher le **jalapeno** en rondelles fines, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

3



### Mariner les jalapenos

- Dans une petite casserole, ajouter les **jalapenos**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer la casserole du feu.
- Transférer les **jalapenos** avec **leur marinade** dans un petit bol.
- Réserver au frigo pour refroidir.

4



### Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **oignons**, les **poivrons** et la **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 pers.).
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans un grand bol, puis couvrir pour garder chaud.

5



### Cuire la dinde

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**, puis la **dinde**, le **reste** de l'**ail** et le **reste** du **mélange d'épices à enchilada**.
- Cuire de 3 à 4 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et la **sauce au chipotle**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.
- Retirer la poêle du feu.

6



### Terminer et servir

- Dans un autre petit bol, mélanger le **guacamole** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **marinade**.
- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, les **légumes** et la **dinde** dans les bols.
- Garnir de **jalapenos marinés**, au goût.
- Couronner d'**un soupçon** de **guacamole**.

### 5 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde\*\***.

### 5 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **dinde\*\***.

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

