

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

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Dinde hachée



Riz étuvé



Épices à enchilada



Sauce au chipotle



Gousses d'ail



Oignon rouge



Maïs en grains



Poivron



Jalapeno



Vinaigre de vin blanc



Guacamole



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR SAUCE AU CHIPOTLE

Les chipotles sont des jalapenos séchés qui donnent à cette sauce sa saveur fumée et épicée!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, petite casserole, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Dinde hachée | 250 g | 500 g |
| Riz étuvé | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Épices à enchilada | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sauce au chipotle 🌶️ | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Gousses d'ail | 3 | 6 |
| Oignon rouge | 56 g | 113 g |
| Maïs en grains | 113 g | 227 g |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| 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 |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | ½ c. à soupe | 1 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** des **épices à enchilada** et le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau**, **½ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) 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.



Cuire les légumes

- 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 les **oignons**, les **poivrons** et le **maïs**. 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.



Préparer

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



Commencer la dinde

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde**, le **reste** de l'**ail** et le **reste** des **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** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **sauce au chipotle**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.



Mariner les jalapenos

- Dans une petite casserole, ajouter les **jalapenos**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler**.
- Porter à 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**, y compris la **marinade**, dans un petit bol.
- Réserver au frigo.



Terminer et servir

- Dans un autre petit bol, mélanger le **guacamole** et **1 c. à thé** de **marinade** (doubler la qté pour 4 pers.).
- 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**.

Le souper, c'est réglé!