

Bols burrito de dinde à la sauce au chipotle

avec guacamole et jalapenos marinés

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Dinde hachée



Riz étuvé



Mélange d'épices à enchilada



Gousses d'ail



Maïs en grains



Poivron



Jalapeno



Vinaigre de vin blanc



Guacamole



Concentré de bouillon de poulet



Sauce au chipotle



Oignon rouge

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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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	¾ 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	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
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 soya, 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 **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 ⅓ tasse) d'**eau**, **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux.
- Laisser mijoter 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 **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.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- 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.)



Cuire la dinde

- 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** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu.



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** (¼ 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 **liquide** dans un petit bol.
- Réserver au frigo pour refroidir.



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**.

Le souper, c'est réglé!