

Bols de dinde aux ananas faibles en calories

avec salsa maison et riz aux légumes et à la lime

Faible en calories

30 minutes



Portions de poitrines de dinde



Riz basmati



Poivron



Oignon rouge



Ananas



Lime



Purée d'ail



Assaisonnement mexicain



Miel

BONJOUR ZESTE DE LIME

Pour rehausser le riz, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de lime!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Ananas	95 g	190 g
Lime	1	1
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, zester, puis presser la **moitié de la lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Faire la salsa

Pendant que la **dinde** cuit, ajouter dans un bol moyen le **miel**, le **jus de lime** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Ajouter les **ananas**, la **moitié** des **poivrons** et **un quart** des **oignons**, puis bien mélanger.



Faire cuire le riz

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



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter le **reste** des **poivrons** et le **reste** des **oignons** à la poêle sèche. Saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant.



Faire cuire la dinde

Dans un petit bol, mélanger la **purée d'ail** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson. Étendre le **mélange assaisonnement mexicain-ail** uniformément sur la **dinde**. Faire cuire au **centre** du four de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite**.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer les **légumes** et le **zeste de lime**. Trancher la **dinde**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **dinde** et de **salsa**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!