

Bols de dinde à la sauce au chipotle et au miel avec riz aux oignons verts

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Riz basmati



Sauce au chipotle



Miel



Mélange d'épices à
enchilada



Radis



Oignon vert



Poivron vert



Sel d'ail



Bébés épinards



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce au chipotle	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Radis	3	6
Oignon vert	2	4
Poivron vert	200 g	400 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	28 g	56 g
Vinaigre de vin blanc	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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.



Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **poivrons** dans une assiette.



Préparer

- Entre-temps, émincer les **radis**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine!)



Cuire la dinde

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **mélange d'épices à enchilada** et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder au chaud.



Préparer la sauce et mariner les radis

- Dans un petit bol, mélanger la **sauce chipotle** et **2 c. à thé de miel** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, le **reste du miel**, **1 c. à soupe d'eau** et **une pincée de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**REMARQUE** : C'est votre marinade.) Réchauffer au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Ajouter les **radis** à la **marinade**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Mettre au frigo pour refroidir.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **dinde**, de **poivrons** et de **radis marinés** (y compris la marinade).
- Arroser d'**un filet** de **sauce au chipotle et au miel**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!