

Bols de dinde au harissa et aux abricots

avec riz à l'ail et aux herbes, amandes et feta

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Riz basmati



Tartinade d'abricots



Mélange d'épices harissa



Poivron



Concentré de bouillon de poulet



Persil



Feta, émietté



Petites tomates



Amandes, tranchées



Gousses d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Persil	7 g	14 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Gousses d'ail	2	4
Beurre*	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 à l'ail

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Pendant que la casserole chauffe, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **riz** et la **moitié de l'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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 la dinde et les poivrons

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde**, les **poivrons** et le **mélange d'épices harissa**. **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion et en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le **reste de l'ail**, la **tartinade d'abricots**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse d'eau** (½ tasse pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**, au goût.



Griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



Terminer le riz

- Séparer le **riz** à la fourchette et ajouter la **moitié de persil**.
- **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **tomates** en deux. **Saler et poivrer**.
- Hacher grossièrement le **persil**.



Terminer et servir

- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **dinde**, de **poivrons** et de **tomates**.
- Parsemer de **feta**, d'**amandes** et du **reste du persil**.

Le souper, c'est réglé!