

Bols de dinde d'inspiration caribéenne

avec noix de cajou et salsa d'ananas

Épicée

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Épices jerk



Riz étuvé



Oignon, haché



Ananas



Piment poblano



Coriandre



Sauce jerk



Noix de cajou



Lime

BONJOUR ÉPICES JERK

Un mélange chaleureux de piment de la Jamaïque, de cannelle, de muscade et de thym!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Épices jerk 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon, haché	56 g	113 g
Ananas	95 g	190 g
Piment poblano 🍷	160 g	320 g
Coriandre	7 g	7 g
Sauce jerk 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Noix de cajou	28 g	56 g
Lime	½	1
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	⅓ c. à thé	¼ 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 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

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, **¼ c. à thé de sel** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et 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 la dinde et les légumes

- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde** et le **reste des oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **poblanos**, puis **saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poblanos** ramollissent légèrement.



Préparer

- Entre-temps, hacher finement **½ c. à soupe d'oignons** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poblano** en morceaux de 1,25 cm (½ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL**: Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Hacher finement la **coriandre**.
- Presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement les **noix de cajou**.



Faire la sauce

- Ajouter les **épices jerk**, la **sauce jerk** et **3 c. à soupe d'eau** (⅓ tasse pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poblanos** soient légèrement croquants et que la **sauce** épaississe légèrement.



Préparer la salsa d'ananas

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, combiner dans un bol moyen les **ananas**, les **oignons hachés finement**, le **jus de lime**, la **moitié** de la **coriandre** et **⅓ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **reste** de la **coriandre** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis séparer les grains à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **dinde** et de **salsa à l'ananas**.
- Parsemer de **noix de cajou**.

Le souper, c'est réglé!