

Chili à la dinde faible en calories avec jalapenos marinés

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Portions de poitrines de dinde



Courge musquée, en cubes



Assaisonnement mexicain



Base pour sauce tomate



Poivron



Coriandre



Jalapeno



Vinaigre de vin blanc



Oignon jaune



Ail



Tomates broyées à l'ail et aux oignons

BONJOUR JALAPENO

Ce piment de taille moyenne rajoute de la saveur et un léger goût épicé!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, petite casserole, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	7 g
Jalapeno 🌶️	1	2
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Oignon jaune	113 g	226 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Couper la **dinde** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



Faire cuire le chili

Ajouter les **tomates broyées** et ½ tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chili** épaisse légèrement et que la **dinde** soit entièrement cuite**. **Saler et poivrer.** (CONSEIL : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus le chili cuira longtemps, plus il sera savoureux!)



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**, la **courge** et les **oignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Saler et poivrer.**



Faire mariner le jalapeno

Pendant que le **chili** cuit, trancher finement le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (CONSEIL : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Dans une petite casserole, ajouter le **jalapeno**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler.** Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** soit dissous. Retirer la poêle du feu. Transférer le **jalapeno**, y compris le **liquide de la marinade**, dans un bol moyen. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir.



Faire cuire la dinde

Ajouter la **dinde** et l'**ail** à la casserole contenant les **légumes**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée. Ajouter l'**assaisonnement mexicain** et la **base pour sauce tomate**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Répartir le **chili à la dinde** dans les bols. Garnir de **coriandre** et de **jalapeno mariné**.

Le repas est prêt!