



Bols style fajitas à la dinde

avec riz assaisonné

Faible en calories 30 minutes



Portions de poitrines de dinde



Oignon jaune



Poivron



Poivron vert



Gousses d'ail



Assaisonnement mexicain



Riz au jasmin



Mélange d'épices à enchilada



Concentré de bouillon de poulet



Oignons verts

BONJOUR POITRINES DE DINDE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

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, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrines de dinde	340 g	680 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Poivron vert	200 g	400 g
Gousses d'ail	2	4
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignons verts	1	2
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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, le **concentré de bouillon** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire la dinde

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 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite**. Transférer la **dinde** dans une assiette.



Préparer les légumes

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Évider, puis couper les **poivrons** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Émincer l'**oignon vert**.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**, les **oignons**, l'**ail**, le **mélange d'épices à enchilada** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Ajouter la **dinde** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et bien mélanger. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Préparer la dinde

Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis la couper en tranches de 0,5 cm (¼ po). **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **dinde** et de **légumes**. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!