



CHILE RELLENOS À LA DINDE

avec piments poblanos et sauce sud-ouest

ÉPICÉ PRONTO



BONJOUR

CHILE RELLENOS

Une recette de piments poblanos farcis provenant du Mexique

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 760



Dinde émincée



Riz basmati



Piment poblano



Mélange d'épices sud-ouest



Fromage Monterey Jack, râpé



Concentré de bouillon de poulet



Oignon, haché



Tomates en dés



Persil



Graines de citrouille

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Dinde émincée 250 g | 500 g
- Riz basmati ½ tasse | 1 tasse
- **Piment poblano** 🍌 2 | 4
- Mélange d'épices sud-ouest 1 c. à table | 2 c. à table
- Fromage Monterey Jack, râpé 2 ½ tasse | 1 tasse
- Concentré de bouillon de poulet 1 | 2
- Oignon, haché 56 g | 113 g
- Tomates en dés 1 boîte | 2 boîtes
- Persil 10 g | 20 g
- Graines de citrouille 28 g | 56 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

* Wash and dry all produce.

** Cook to a minimum internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Préchauffez votre four à la fonction **griller** (pour griller les piments).



1 CUIRE LE RIZ

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers), le(s) **concentré(s)** et le **riz**. Porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, à l'aide de gants de cuisine, couper les **piments poblanos** en deux sur la longueur, puis en retirer l'intérieur pour créer une forme de bol.



4 CUIRE LA SAUCE

Ajouter les **tomates**, la **moitié des graines de citrouille** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) au **mélange de dinde**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange épaississe, de 4 à 5 min. Retirer du feu et réserver.



2 GRILLER LES PIMENTS

Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, sur une plaque à cuisson, badigeonner chaque **moitié de piment** de **1 c. à thé** d'**huile**, puis les disposer, côté coupé vers le bas. **Saler**. Griller au centre du four, jusqu'à ce que les piments soient tendres, mais gardent leur forme, de 6 à 8 min.



5 ASSEMBLER LES PIMENTS

Lorsque le **riz** est cuit, l'ajouter avec la **moitié du persil** au **mélange de dinde**. **Saler** et **poivrer**. Remplir les **piments poblanos** de mélange de dinde, puis couronner de **fromage**. Griller au centre du four jusqu'à ce que le fromage fonde, de 2 à 3 min.



3 CUIRE LA DINDE

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **graines de citrouille**. Griller en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 3 à 4 min. Réserver. Dans la même à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde** et le **mélange d'épices**. **Saler** et **poivrer**. Cuire la dinde en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 74°C/165°F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **piments farcis** et le **reste du mélange de dinde** dans les assiettes. Garnir **du reste de graines de citrouille** et de **persil**.

SANTÉ!

Dans notre version santé des chiles rellenos, nous omettons la panure et la friture!