



Enchiladas à la dinde

avec salade de tomate et de concombre à la lime

FAMILIALE 35 minutes



Dinde hachée



Ail



Oignon, en tranches



Coriandre



Assaisonnement mexicain



Tomate Roma



Mini concombre



Tomates en dés



Tortillas de blé



Concentré de bouillon de poulet



Fromage mozzarella, râpé



Carotte



Lime

BONJOUR DINDE HACHÉE!

En remplaçant le bœuf par de la dinde, une protéine plus maigre et tout aussi délicieuse, ces enchiladas sont meilleures pour la santé!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, tasses à mesurer, petit bol, râpe, plat de cuisson (23 sur 33 cm), bol moyen, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	4 pers
Dinde hachée	500 g
Ail	12 g
Oignon, en tranches	227 g
Coriandre	14 g
Assaisonnement mexicain	¼ tasse
Tomate Roma	160 g
Mini concombre	132 g
Tomates en dés	1 boîte
Tortillas de blé	12
Concentré de bouillon de poulet	2
Fromage mozzarella, râpé	1 tasse
Carotte	340 g
Lime	2
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Presser **une lime**, puis **l'autre** en quartiers. Râper grossièrement la **carotte**. Dans un petit bol, réserver **1 tasse** de **tomates en dés**. (NOTE: nous les utiliserons à l'étape 5!)



4. PRÉPARER LA SALADE

Pendant que la **sauce** mijote, couper les **concombres** en demi-lunes de 0,25 cm (1/8 po). Couper les **tomates Roma** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Dans un grand bol, mélanger les **tomates Roma**, les **concombres**, la **coriandre**, **1 c. à table** de **jus de lime** et **1 c. à table** d'**huile**. **Salier** et **poivrer**. Réserver. Badigeonner un plat de cuisson de 23 sur 33 cm de **1 à 2 c. à table** d'**huile**.



2. CUIRE LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **oignons**, l'**ail** et la **carotte**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que l'**oignon** ramollisse, de 2 à 3 min. Ajouter la **dinde** et l'**assaisonnement mexicain**. Cuire la **dinde** en morceaux jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. **



5. GRATINER LES ENCHILADAS

Lorsque la **sauce** a réduit, répartir la **garniture à la dinde** dans les **tortillas** à l'aide d'une cuillère trouée. Rouler les **tortillas** et les disposer, joint vers le bas, dans le plat huilé. Napper des **tomates en dés réservées** et **du reste** de **sauce** provenant de la poêle. Saupoudrer de **fromage**. Griller les **enchiladas** au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 2 à 4 min.



3. MIJOTER LA GARNITURE

Dans la même poêle, ajouter les **tomates en dés** encore dans la boîte (NOTE: ne pas utiliser les tomates réservées), les **concentrés de bouillon** et **½ tasse** d'**eau**. Bien mélanger. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** réduise, de 5 à 6 min.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **enchiladas** et la **salade** dans les assiettes. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le souper, c'est réglé!