

Enchiladas à la dinde

avec salade de radis à la lime

Rapide

30 minutes



Dinde émincée



Purée d'ail



Oignon, en tranches



Coriandre



Assaisonnement mexicain



Radis



Tomates broyées



Tortillas de farine (15 cm [6 po])



Concentré de bouillon de poulet



Mozzarella, râpée



Jalapeño



Lime

BONJOUR DINDE ÉMINCÉE

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

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température basse).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, cuillère à rainures, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde émincée	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Radis	3	6
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Jalapeno 🌶️	1	2
Lime	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).

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Hacher grossièrement la **coriandre**. Presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes), puis couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Évider, puis couper le **jalapeno** en tranches de 0,3 cm (1/8 po). (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Réserver **1/2 tasse** de **tomates broyées** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol.



Préparer la salade

Pendant que la **sauce** mijote, couper les **radis** en rondelles minces de 0,3 cm (1/8 po), puis couper les rondelles en bâtonnets de 0,3 cm (1/8 po). Dans un autre petit bol, mélanger les **radis**, la **coriandre**, le **jus de lime** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Réserver. Huiler un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) avec **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser un plat de cuisson 23 x 33 cm [9 x 13 po] avec 2 c. à soupe d'huile.)



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**oignon**, la **purée d'ail** et les morceaux de **jalapeno**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **jalapenos** ramollissent. Ajouter la **dinde** et l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire la **dinde** en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes**.



Assembler et faire griller les enchiladas

Lorsque la **sauce** sera légèrement réduite, à l'aide d'une cuillère à rainures, répartir le **mélange de dinde** entre les **tortillas**. Rouler les tortillas, puis les placer, joint vers le bas, dans le plat de cuisson. Garnir des **tomates broyées réservées** et du **reste** de la **sauce** contenue dans la poêle. Parsemer de **fromage**. Faire griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 2 à 4 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les aliments pour ne pas les brûler!)



Faire mijoter la sauce

Ajouter le **reste** des **tomates broyées** contenues dans la conserve, le **concentré de bouillon** et **1/2 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) au **mélange de dinde**. Bien mélanger. Laisser mijoter jusqu'à ce que la **sauce** soit légèrement réduite, de 5 à 6 minutes.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!