

# Enchiladas à la dinde

avec salade de carottes et d'épinards

30 minutes



Dinde hachée



Oignon, en tranches



Coriandre



Assaisonnement mexicain



Poivron



Tomates broyées



Tortillas de farine (15 cm [6 po])



Concentré de bouillon de poulet



Cheddar, râpé



Carotte, en julienne



Lime



Bébés épinards

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une protéine tout aussi savoureuse que le bœuf haché, mais meilleure pour la santé!

## D'abord

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Lime	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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).

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



## Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Hacher la **coriandre** grossièrement. Presser la **moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



## Préparer la salade

Pendant que la **garniture** mijote, fouetter dans un grand bol **1 c. à soupe** de **jus de lime**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **carottes** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## Faire cuire les légumes et la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Transférer les **légumes** dans une assiette. Ajouter une autre **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle, puis la **dinde** et l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.



## Assembler et gratiner les enchiladas

Graisser un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) avec **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser un plat de cuisson de 22 x 33 cm [9 x 13 po] graissé avec 2 c. à soupe d'huile.) Disposer les **tortillas** sur une surface propre. Répartir le **mélange de dinde** entre les **tortillas**. Rouler les **tortillas** et les disposer, joint vers le bas, dans le plat de cuisson préparé. Parsemer de **fromage**. Faire gratiner au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



## Faire cuire la garniture

Ajouter les **tomates broyées**, les **légumes**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant la **dinde**, puis bien mélanger. Faire mijoter de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement. **Saler** et **poivrer**.



## Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!